

بيار بالاردي

أحــدث اكتشـاف
في علاج الأمراض

البطن
هو السبب!

- التعب
- زيادة الوزن
- السلوليت
- الاضطرابات الجنسية
- مشاكل الجمال
- الحساسية
- آلام الظهر
- الأرق
- أمراض القلب...

MARABOUT

البطن هو السبب!

احدث اكتشاف في علاج الأمراض

التعب، زيادة الوزن، السلوليت، الاضطرابات الجنسية، مشاكل الجمال، الحساسية، آلام الظهر، الأرق، أمراض القلب...

البطن هو دماغنا الثاني!

إنه اكتشاف مذهل فعلاً... أغلب الأمراض التي نعاني منها هي اضطرابات صحية مرتبطة مباشرة بسوء صحة البطن.

أثبت العلماء مؤخراً أن البطن يضمّ شبكة كاملة من الأعصاب المرتبطة مباشرة بالدماغ، وينتج البطن أيضاً ٨٠٪ من الخلايا المناعية التي تحمينا من الأمراض.

تؤدي العناية بالبطن الى الشفاء من عدد كبير من الاضطرابات الصحية والى الوقاية من أمراض خطيرة.

للعناية ببطنكم يعلمّكم هذا الكتاب

- التنفس السليم من البطن
- كيفية تنظيم الوجبات الغذائية
- الرياضة المتعة
- التدليك الذاتي
- رياضة الدماغين
- التأمل انطلاقاً من البطن

بيار بالاردي

اخصائي تقويم عظام من المدرسة الأوروبية لتقويم العظام. اخصائي تغذية. مؤلف العديد من الكتب التي حققت أعلى المبيعات، وترجمت الى كل لغات العالم منها:

- La grande forme après 40 ans
- Plus jamais mal au dos




هنا سور الأزبكية على التليجرام
mohamed khatab

بيار بالاردي

البطن هو السبب!

ترجمة

عبير منذر

ليديا طانيوس



ISBN 9953 - 15 - 121 - 0

العنوان الأصلي لهذا الكتاب باللغة الفرنسية

Et Si ça venait du ventre?



شركة دار الفراشة للطباعة والنشر والتوزيع ش.م.م.
طريق المطار - سنتر زعرور - ص.ب: ١١/٨٢٥٤
هاتف/ فاكس: ٤٥٠٩٥٠ - ١ - ٩٦١ ٠٠ - بيروت - لبنان
Email: dfarasha@cyberia.net.lb
http: www.darelfarasha.com

ملخص المحتويات

مقدمة

منذ سنوات عديدة وأنا أعالج مرضى مصابين بشتى أنواع الاضطرابات الجسدية والنفسية بشكل خاص، مرضى ينهشهم الألم دونما انقطاع وأحياناً يعانون من أوجاع مبرحة تحرمهم لذّة العيش.

الكلّ يترقّب حلاً يضع حداً لمشكلته ويعيد له سلامة أعضائه وعضلاته ووظائف جسمه ويعيد له ذاك الشعور بالهدوء والراحة والطريق إلى السعادة الذي يسمّى الصحة والذي يشكّل حقاً من حقوق كل فرد.

أنظرُ في عيونهم، فأجدني بغنىً عن الاستفهام والإصغاء إلى قصتهم، فأنا أعرفها. هؤلاء المرضى الذين يتآكلهم الألم، ذهبوا من طبيب إلى طبيب، ومن إخصائي إلى آخر، واتّبعوا حميات قاسية وجرّبوا شتى أنواع العلاجات وتناولوا مختلف الأدوية «السحرية»، من مضادات الاكتئاب إلى الڤيتامينات، وطرقوا الأبواب كلهم، يحدوهم أمل لا ينقطع، بأن ينتهي عذابهم، ولكن من دون جدوى.

الحياة اليومية تضاعف الأفخاخ التي تضعها في طريقنا، تأسرنا دوامات العمل الشاقة، فلا نجد الوقت لنتنفس أو نسترخي. نأكل

بسرعة فائقة، أينما كان وكيفما كان، أطعمة خالية من أي قيمة غذائية، دسمة جداً أو حلوة جداً. وأحياناً نمارس رياضة عنيفة لا تلائم جسمنا ولا سنّنا، ظنّاً منّا أننا خيراً نفعل. لا شيء يزيل عنهم التعب والأرق الذي يلاحق لياليهم ولا الكيلوغرامات الزائدة التي تتكدس رغم كل جهد، لتشوّه أجسامهم، فضلاً عن آلام الظهر المتكررة التي تشلّ كل حركة، ولا شيء يخلّصهم من آلام المفاصل والمشاكل الجنسية كالبرودة والعجز ومن الحساسية.

غالباً ما أستشف على وجوههم وبشرتهم علامات تشير إلى نوع من الوهن والشيخوخة المبكرة. أما لدى أولئك النساء اللواتي ما زلن في ريعان الشباب وعند أولئك الرجال الذين يفترض بهم أن يستمتعوا بملذات الحياة، فأرى في خضم اكتئابهم وإحباطهم مرض عصرنا هذا وكأنه علامة على استسلامهم. هذا كله يشعرني بالسخط لأنني أعرف من خلال السنوات الخمس والثلاثين التي أمضيتها في ممارسة طب العظام والتغذية والمعالجة اليدوية، أن أغلبية هذه المشاكل الجسدية والنفسية كان يمكن تفاديها أو التخلص منها، لو قبلنا بتغيير بعض عاداتنا البسيطة وتغيير طريقة أكلنا وتنفّسنا ولو التزمنا ببعض القواعد السلوكية البسيطة وبدّلنا نظرتنا إلى أنفسنا، وأدركنا أن هذه الأوجاع تبدأ من البطن، فإذا ما استعاد البطن صحته، أعاد إلينا التوازن وحبّ الحياة.

مركز الحياة

من المؤكد أن كل ألم تشعرون به ينبع من البطن، وإن بدا لكم ذلك مجرّداً من كل منطق أو وضوح. وقد أدركت ذلك مذ كنت في بداية حياتي المهنية. كنت أحارب الألم بكل ما أوتيت من رغبة في شفاء الناس وفي التغلب على الأمراض ومصالحة الناس مع أنفسهم.

البطن مركز الحياة، ولطالما كانت ردة فعلي الأولى أن أضع يدي على بطن المريض، أيّاً كان المرض الذي يشكو منه.

ومنذ أن أصدرت كتابي الأول عام ١٩٧٩ La grande forme بدأت أشدد على أهمية المحافظة على صحة البطن وتزويده بالأوكسيجين بشكل مستمر. وسنة ١٩٨١، تطرقت في كتاب En pleine Santé إلى مسألة العلاقات الوثيقة التي تربط بين الاضطرابات الوظيفية ومشاكل البطن. أما في كتاب Manger pour guérir الذي أصدرته سنة ١٩٨٧ والذي يعرض للقراء طريقة بسيطة تحافظ على العقل السليم والجسم السليم، فكتبت التالي:

«منذ أكثر من عشرين عاماً وأنا أستقبل يومياً في عيادتي رجالاً ونساءً يقولون لي: أشعر بألم في الظهر والعنق والمفاصل. أنا منهك، لا أنام جيداً؛ أعاني من نوبات الشقيقة المؤلمة، أكاد أنهار، أنا قلق، لم أعد أحتمل شيئاً». وعندما كنت أفحص ظهورهم وأطرافهم ومؤخرة أعناقهم، كنت أجدها متشنجة ومتيبّسة، ولكن كنت أكتشف أيضاً أن بطونهم قاسية أو متشنجة أو منتفخة، بالإضافة إلى مواضع مؤلمة للغاية على بعض الضفائر العصبية (الضفيرة عبارة

عن مجموعة كتل من الأعصاب والشرايين المتشابكة) فكنت أدلّك بطنهم بلطف بغية حلّ تلك الضفائر العصبية واحدة تلو الأخرى، فيسترخون ويسلكون طريق الشفاء.

في كتاب Maigrir sans regrossir، اعترضت بشدة على الحميات الغذائية، ونصحت بوسيلة منخّفة هي طريقة التنفس بهدف الاسترخاء التي تؤثر مباشرة على دورة امتصاص الجسم للطعام وتخلّصه من الفضلات. كما ذكرت ما لطريقتي هذه من تأثير، ليس فقط على الوزن الزائد، إنما أيضاً على مختلف الاضطرابات الوظيفية كالأرق والتعب والأمراض الجلدية وحالات الاكتئاب والحساسية.

وأخيراً وفي كتاب Plus jamais mal au dos الذي أعجب الكثيرين، ومن بينهم رياضيون رفيعو المستوى لم يترددوا في الاعتراف بأهميته، بيّنت أن معظم أوجاع الظهر بما في ذلك عرق النسا وآلام أسفل الظهر المزمنة والآلام العصبية الحادة والروماتيزم، تختفي إذا ما تمت معالجة البطن التي يجب أن ترافقها ممارسة طريقتي في التنفس المساعد على عمل الاسترخاء ومراقبة النظام الغذائي.

ومع مرور السنوات، أثبتُ يقيني هذا المستند إلى تجربتي الشخصية.

لم يكن البطن بالنسبة إليّ مجرد عضو ميكانيكي أو شبكة أنابيب دائمة الحركة، تتولى تحويل الطعام إلى عناصر غذائية يستطيع الجسم أن يستخدمها كما تتولى التخلص من الفضلات والسموم، إنما هو «دماغ ثانٍ»، ودوره أساسي في استعادة الصحة والراحة الجسدية والنفسية. كان بعض المرضى أو الزملاء أو الأطباء يهزؤون

مني أحياناً ولكني لم أعدل عن رأيي، بل كنت أؤكد لهم أن لا طائل من معالجة اضطراب وظيفي أو وجع في الظهر حتى أو داء شقيقة مزمن من دون معالجة البطن أولاً. وعبثاً كنت أذكّر أن البطن اعتبر في الأيام الغابرة مركز الروح وأن طرق العلاج الشرقية كانت تتمحور حول البطن، وأن الأطباء الصينيين كانوا يفحصون بطن المريض من خلال قياس نبضه والاستماع إلى دقات قلبه. استندت إلى آراء طبية، جديدة بعض الشيء، تشير إلى أن البطن ينتج خلايا مناعية، كالنخاع الشوكي وأن كمية الخلايا المناعية التي ينتجها البطن هي نفسها الكمية التي ينتجها النخاع الشوكي، وهؤلاء الأطباء استمعوا إليّ بتهذيب ليس أكثر.

ولم تنجح النتائج المذهلة التي كنت أتوصل إليها في إقناع المشككين، وهنا أذكر بوجه خاص ذاك الطبيب الكبير الذي كان يشكو من التهاب في أعصاب العنق والذراع يسبب له أوجاعاً في كتفه تعصو على أي مهدىء. وقد استشار العديد من زملائه وخضع لعلاجات مختلفة (مضادات للالتهاب، تدليك، حقن، معالجة يدوية) من دون أن يلمس أي تحسّن. لكنني لاحظت أن بطنه في حالة مزرية. وبعد أن عالجته يدوياً على مدى عدة جلسات ومنعته عن احتساء فناجين القهوة السبعة التي اعتاد شربها يومياً، وحرصت على أن يأكل بانتظام وببطء وعلى أن يمارس طريقتي في التنفس المساعد على الاسترخاء، شعر مريضي بتحسّنٍ من دون حتى أن ألمس كتفه المريضة. وهو ممتن لي حتى الآن.

ولكن مع هذا كله، لا حياة لمن تنادي!

ومع بداية هذا القرن، ظهرت فجأة، منذ أشهر قليلة، مقالات

في المجلات الطبية الموثوق بمعلوماتها وبخاصة في الولايات المتحدة. أشارت هذه المقالات إلى بحوث طويلة ودقيقة خلصت إلى نتائج مدهشة:

- البطن فعلاً دماغ ثانٍ من حيث البنية والكيمياء العصبية وهو يتصل مباشرة بدماغ الرأس ويكمله.

- ينتج من خلال الأمعاء حوالى ٧٠ إلى ٨٥٪ من الخلايا المناعية الموجودة في الجسم التي تحمي حياتنا من الأمراض الخبيثة والخطرة.

- ينتج البطن أيضاً خلايا تعيش بين الخلايا الحية الأخرى (خلالية)، تلعب دوراً مهماً في عمل العضلات والرباطات المفصلية.

- يحوي البطن شبكة معقّدة من الناقلات العصبية والمعدّلات العصبية ذات الجزيئات المماثلة لجزيئات الدماغ الآخر، نذكر منها السيروتونين Sérotonine والميلاتونين Mélatonine والأسيتيلكولين Acétylcholine والإبينفرين Épinéphrine والنيترين Nétrines، ويبلغ مجموعها حوالى الثلاثين، ما عدا تلك التي سنكتشفها قريباً.

- قام البروفسور مايكل جرشون Mickael Gershon، وهو إخصائي في علم التشريح والبيولوجيا الجلدية في جامعة كولومبيا في نيويورك بإصدار كتاب في بداية هذا العام يحمل عنوان «الدماغ الثاني». وهو ثمرة بحث دام ثلاثين عاماً. يقول البروفسور جيرشون في كتابه: «على دماغ عقلنا ودماغ بطننا أن يعملا متعاونين، وإلا دبّت الفوضى في البطن وساد البؤس في الرأس». البروفسور جيرشون برهن عن وجود نشاط كيميائي متبادل بين الدماغين يتمّ من

خلال العصب المبهم (العصب الرئوي المعوي). كما يظهر أن البطن يشعر بحواس الذوق. وقد اكتشف فريق من جامعة بوسطن وجود مستقبلات تتذوق الطعم المرّ في معدة الفئران وأمعائها.

كل ما كنت أعرفه بالحدس أصبح مثبتاً علمياً في هذا الكتاب الاستثنائي: «فمعالجة البطن ووظائفه المضطربة أحياناً كالتهاب المعدة والقولون والإمساك والإسهال... تعيد إلى الجسم صحته، وتؤدي إلى الاسترخاء وإلى شفاء الاضطرابات الجسدية والنفسية وتعزز دفاعات الجسم المناعية».

والحقيقة أنني ما كنت لأتجرّأ على قول ما ذكره البروفسور جيرشون، حتى في أكثر كتاباتي جرأة. ولن أورد هنا سوى بعض الأمثلة التي تجدونها أيضاً في كتاب Guide de la santé du ventre.

ويبيّن جيرشون أن العناصر التي يتكوّن منها مرض الألزهايمر، وهي الصفائح النَشوانية، تتكوّن في الدماغ وفي الأمعاء في الوقت نفسه والأمر مماثل بالنسبة إلى مرض باركنسون Parkinson.

من خلال مطالعتي لكتاب جيرشون، فهمت أيضاً لما يؤدي علاج مناسب للبطن حسب طريقتي إلى تحسّن جهاز القلب والشرايين والسكري وإلى تنظيم ضغط الدم وخفض معدل الكوليسترول الضار والقضاء على آلام العضلات والمفاصل، هذا عدا عن المشاكل النفسية كالقلق والكرب والاكتئاب التي تتأثر بالسيروتونين Sérotonine وهي من المواد التي ينتجها كلّ من الدماغين.

البطن أصل المناعة

غالباً ما لاحظت من خلال معالجتي البطن يدوياً أنني أحرر المريض من انفعالات واضطرابات وصدمات مكبوتة داخله منذ نعومة أظفاره، كما لو كنت طبيباً أو محللاً نفسياً. وغالباً ما تكون هذه المكبوتات سبب أوجاعه واضطراباته.

وكم من مرة دُهشت برؤية مرضاي يسرّون إليّ بأمورهم فجأة بينما أنا أعالج بطنهم، فأعرف أنني لامست منطقة مؤلمة ومقفلة من لا وعيهم وأنني أيقظت ذكرى أو صدمة كانت قد أخفيت وسترت. وأحياناً كانت ردّات فعلهم تأتي على شكل نوبات عصبية مصحوبة ببكاء وتشنّج وارتجاف وبموجة ذكريات وسيل من الكلام وبوح الأسرار.

هذه الظواهر لم تعد تدهشني اليوم، وقد أصبحت أعلم دور الناقلات العصبية التي ينتجها البطن وأهمية العلاقة والتناغم بين الدماغين. وأظن أن روّاد التحليل النفسي أحسّوا بهذا الارتباط المتبادل، فقد قرأت أن فرويد ويونغ كانا يضعان أيديهما على رؤوس مرضاهما وبطونهم أثناء جلسات الاستجواب، حتى أن البعض يؤكد أن منشيء التحليل النفسي كان في بداياته، يدلّك بطن مرضاه.

توصلت مرات كثيرة إلى القضاء على اضطرابات مرضاي بسرعة، أو على الأقل إلى تسكينها، محسناً بذلك حالتهم العصبية ومزيلاً قلقهم. ويتضح لي جلياً اليوم أن نجاح علاجي يعتمد على إعادة التناغم بين الدماغين وأن غالباً ما يلي شفاء اضطرابات النفس تحسّن مذهل في حالات الأرق والاكتئاب والمشاكل الجنسية وخلافه.

إذا ما أصيب بطننا بخلل، كان مسؤولاً عن العديد من التوعكات التي نعانيها، حتى وإن بدت لنا بطبيعتها بعيدة عن هذا الجزء من الجسم، أعني بذلك أوجاع الظهر والتعب والمشاكل التجميلية والأرق، الخ.

سأقدم لكم في هذا الكتاب طريقة مدروسة من حيث تأثيرها في التنفس والنمط الغذائي، إذ تسمح لكم بالمحافظة على صحة بطنكم، أو دماغكم الثاني، وتضمن تناغمه مع الدماغ الأعلى. ستؤمن لكم هذه الطريقة الحل للعديد من المشاكل التي تعانون منها، أو التي قد تعانون منها يوماً.

كنت أعلم أن طريقتي فعّالة، وقد ظهر البرهان من خلال حالات الشفاء التي سجّلتها. واليوم أعلم سبب نجاحها، وأشعر كمعالج، بشيء من الفخر لأنني تمكنت بحدسي من أن أسبق بثلاثين عاماً ما توصّل إليه الباحثون والمختبرات.

وأخيراً، حظي البطن بالأهمية التي يستحقها. هذا التغيّر بدأت ألاحظه على طاولة التدليك. فعندما بدأت العلاج اليدوي قبل أن أحصل على الدكتوراه في طب العظام وأتخصص في التغذية، كان الرجال والنساء الذين يتمددون أمامي يتشنجون عندما تلامس يداي بطونهم بشكل غريزي، وبخاصة النساء، كما لو كنت أعتدي على حياتهم الخاصة أو أتخطّى حدوداً ممنوعة.

لكن الأمور تغيرت اليوم، فأصبح المرضى يتقبلون علاجي اليدوي بسهولة، لا بل يطلبونه في الغالب، حتى ولو شعروا في بعض الأحيان بألم حاد عندما أدلّك العقد المتشنجة في المعي الدقيق والقولون والكبد والمرارة.

أمام دماغنا الثاني مستقبل واعد

لعل تأثيرات الطريقة التي أقترحها في هذا الكتاب أكثر تنوعاً وفعالية مما نعتقده اليوم. وأنا متأكد من أنكم إذا ما اعتنيتم جيداً ببطنكم، اتّقيتم شرّ مجتمعنا الاستهلاكي. وإذا ما حسّنتم عدد خلايا جهازكم المناعي ونوعيتها، فمن المحتمل أن ينخفض خطر إصابتكم بالأورام، علماً أنه في البلدان الغنية حيث يرتفع معدل الحياة بانتظام يتعرض ٥٠٪ من الناس خلال حياتهم للإصابة بشكل من أشكال السرطان.

إن طريقتي المرتكزة على معالجة البطن وإعادة التناغم بين الدماغين تقدّم مساعدة كبيرة للمرضى الذين يتبعون العلاج الكيميائي أو الإشعاعي. وكل يوم تتجلى أمامي هذه الحالات في عيادتي.

كما تؤمّن طريقتي سلاحاً فعالاً لمن يعانون ارتفاعاً في ضغط الدم وأمراضاً في القلب، وهي مأساة هذا العصر الأخرى، فطريقتي تسمح لهم بتعزيز العلاج بالأدوية والحد من الأضرار والمناضلة واستعادة العافية بعد الجراحة والانتصار على المرض.

بعد أن حللت ما توصل إليه الباحثون حديثاً بكل ما يتطلب الوضع من دقة وحذر، أعتقد أن الدماغ الثاني السليم والصحيح والمرتبط تماماً بالدماغ الأعلى من شأنه شفاء القسم الأكبر من الاضطرابات الوظيفية والمساعدة في القضاء على العديد من الأمراض ومحاربة الاضطرابات النفسية وتأخير الشيخوخة والعيش بصحة وعافية.

الباب الأول

من أين استقيت طريقتي؟

لم تترك الطفولة في نفسي سوى ذكريات سوداء مؤلمة، فتترقرق الدموع في عينيّ كلما استعدتها وينقبض قلبي ويؤلمني بطني.

أنا الطفل العاشر في الأسرة. وقد ماتت أمي وهي تلدني، أما أبي الذي كان رجلاً مستقيماً وقوياً وتقياً وطيباً فوافته المنية بعد سنوات وقد بلغ منه الحزن مبلغاً وتعرض للظلم والفقر.

تنقلت أنا وأشقائي من ميتم إلى آخر، ومن منزل فظيع إلى آخر لا يرى سكانه في الأولاد الذين يوكلون إليهم سوى يد عاملة مجانية تعمل في مزرعتهم أو مؤسستهم الزراعية.

والآن بعد كل هذه السنوات، أجد أن الإحساس الذي يتغلب على غيره ويطفو دائماً في بحر ذكرياتي لا يمت للخوف بصلة ولا لنقص العاطفة، إنما للجوع. فأنا وإخوتي لم نأكل يوماً حتى نشبع، وكنا أحياناً نسرق الدجاج ونأكلها نيئة خوفاً من أن تكتشف الشرطة أمرنا. كان بمقدورنا أن نلتهم صفاً كاملاً من شتول الفراولة وثمار

شجرة كاملة ونشرب عدة ليترات من الحليب المسروق في غضون دقائق قليلة.

وبالطبع، كان بطني يؤلمني باستمرار نتيجة هذه الفوضى الغذائية. وهذه ذكرى معذبّة أخرى من ذكريات طفولتي. وقد أتيت مراراً على ذكرها في الكتاب الذي كتبته عن هذه المرحلة الحزينة من حياتي والذي يحمل عنوان «صرخة القلب» أو «Le cri du Cœur». فقد كنت دائماً أصرخ: «بطني يؤلمني». كنت أشعر بالبرد والحزن والوحدة ولكن قبل كل شيء كنت أشعر بوجع في بطني.

غير أن ذلك لم يعد يدهشني اليوم، على ضوء آخر ما توصل إليه الطب. فإذا كان وجع البطن غير المحتمل ذاك عائداً إلى سوء التغذية والاضطرابات الغذائية المزمنة التي وقعتُ وإخوتي ضحيتها، فلا بدّ أنه يعكس أيضاً سبب الفوضى والقلق في دماغي الثاني.

كنت أصرخ أحياناً من الألم، ولكي أسكّن وجعي، لم يكن أمامي سوى طريقة واحدة: أن أتمدد على ظهري، مثنيّ الساقين، وأدلّك بطني. بدا لي أن حرارة يدي تخترق أنسجة بطني وتبعد عنه الألم لبعض الوقت. وربما كنت لأحصل على النتيجة نفسها لو وضعت على بطني كيساً من الماء الساخن. على الأقل، هذا ما أظنه اليوم.

كانت أوجاعي تهدأ بعد دقائق، ولو تحلّيت بمزيد من الصبر لزالت نهائياً، ولكن لفترة قصيرة.

ما إن نقلق أو نتناول طعامنا على عجل، وهذا ما كان يحدث دائماً نظراً لوضعنا أنا وإخوتي، حتى تعود أوجاع البطن مجدداً مصحوبة بالتعب المفاجىء والاكتئاب وآلام الظهر والساقين.

في ليسيه دولورغ في جنوب فرنسا، حيث درست في صف البكالوريا، وأثناء أعمالي المختلفة التي اخترتها عشوائياً لأسدّد مصاريف دراستي، بقيت آلام البطن المبرحة تلك تلاحقني. ولم تتركني أرتاح حتى حين بلغت سن الرشد. كنت أشعر بها تقترب مع ما يرافقها من الاضطرابات «العصبية» وحالات الكآبة، والتمرّد، وذلك الشعور الفظيع بالتعب.

كنت أشعر بها تجتاح جسمي وأنا أعرف أن لا حول لي ولا قوة. أملت أن أجد راحتي في الرياضة، وبالفعل تجنبت تلك الأوجاع لبعض الوقت بالسباحة والركض وركوب الدراجة، وشعرت بالتحسّن والتوازن، غير أن الألم عاودني. واليوم فهمت خطئي: لقد أجهدت بطني بدل أن أعالجه. وفي الحقيقة حصلت على نتيجة معاكسة تماماً، فقد ازدادت اضطرابات جسمي الوظيفية وما يتأتى عنها من تعب ونوبات وتشنج وسرعة انفعال وأرق، وتزعزع توازن جسمي وثقتي بنفسي.

بقي وجع بطني يلاحقني وازداد شدة خلال خدمتي العسكرية كمظلّي في الجزائر والتي أنهيتها برتبة ملازم. استشرت أطباء معدة وأمعاء وتناولت شتى أنواع الأدوية، وحاولت قدر الإمكان اتباع نظام غذائي متوازن، ولكن بطني بقي يهددني بتلك الأوجاع.

تزوجت بفلورانس التي تعرفت إليها على الشاطىء في منطقة لوفار. وكنت سعيداً معها، ولكن كان لديّ حساب عليّ تسويته مع بطني.

والغريب في الأمر أنني، من خلال معالجة الآخرين، أدركت في وقت لاحق حجم المشكلة الحقيقي ووجدت لها حلاً. أما موهبة

العلاج فاكتشفت صدفة أني ورثتها عن والدي، وذلك عندما عملت على أحد الشواطىء وكان رب عملي مصاباً بألم شديد في أسفل ظهره. عرضت عليه بشكل عفوي أن أدلّك له موضع الألم. ولم تكن تلك المرة هي الأولى، فقد سكّنت أوجاع بعض الأصدقاء في المزارع التي عملت فيها وفي المدرسة. وبعد أيام قليلة، راح أحد زبائن المسبح الدائمين يشكو من ألم في ظهره، فقال له رئيسي: «عليك أن تجرّب بيار. إنه موهوب فقد شفيت بفضله». كان بابلو بيكاسو جالساً على كرسي ويدير لي ظهره البارز العضلات، فجلست على كرسي خلفه وطلبت منه أن يكتف يديه على الطاولة ويسند جبينه عليهما.

أطاعني متذمراً فجلست خلفه وثبت قدميّ في الأرض ورحت أدلّك له ظهره بقوة حتى صدر عنه صوت مخنوق. وما إن غرزت إبهاميّ بمحاذاة عموده الفقري حتى استسلم. دلكت ظهره باذلاً كل جهدي. وعندما انتهيت، وضعت يديّ على ظهره كما كان أبي يفعل لينظّم الطاقة، فأذهلني أن أرى بيكاسو مستغرقاً في النوم. بعد فترة، أرسل في طلبي حين عاوده الألم، ودونما أي تفكير، شرعت في معالجة بطنه.

هكذا تأكدت موهبتي وعلمت أنني أسكّن الألم بعلاجي الذي لم يعد حاجة بالنسبة إليّ، بل شغفاً.

أول ما كنت ألاحظه هو أن بطن المريض في غالب الأحيان قاسٍ ومتشنج ومنتفخ. وإن استدعاني أحد لألم في كتفه أو ظهره أو رأسه أو أي اضطراب وظيفي آخر يعانيه، أصبحت أتوجه مباشرة إلى بطنه فأفحصه وأجسّه وأدلكه بلطف ثم بقوة، متبعاً غريزياً خطوط

الضفائر العصبية (أي كتل الشرايين والأعصاب). وغالباً ما كنت أكشف عن وجود خلل ما، مرض في القولون أو تشنج أو إمساك. فرحت أعمل مباشرة ومن دون أي تفكير على تدليك موضع الخلل وألاحظ النتائج التي بدت جلية وأذهلتني. فقد قضيت بهذه الطريقة على كل اضطراب وظيفي أو جسمي ولم تكن هذه هي النتيجة الوحيدة الإيجابية، بل تمكنت أيضاً من تسكين نوبات التعب الفظيعة التي تلاحقني من زمن. كنت أستلقي كعادتي على ظهري وبدل أن أدلّك بطني بلطف، شرعت في الضغط عليه بشدة بعد قرصه بقوة، مسبباً بذلك آلاماً شديدة لخمس أو ست دقائق. في البداية، كنت أدلك بطني بدافع الغيظ لكنني بعدئذٍ شعرت بتحسن كما لو أن الأوجاع التي أثرتها قضت على تلك المدفونة فيّ. وبعد تلك الجلسات، تباعدت نوبات الألم التي رافقتني طيلة فترة حياتي، إنما صممت على متابعة العلاج الذي لم يعد يتطلّب مني التمدد على ظهري. وبدأت أدلك بطني وأنا جالس. كان التحسن واضحاً كعين الشمس. ومجدداً، أملَت عليّ غريزتي ما عليّ فعله وأرشدتني إلى الطريقة الجديدة التي سأتبعها: كان هذا التدليك الذاتي يتعب يديّ، ما يضطرني إلى التنفس بعمق وانتظام لأزيل عنهما التشنج. وهكذا اكتشفت ما لطريقة التدليك والتنفس من فعالية مذهلة. فقد خفّ تعبي بشكل مدهش وتحسن نومي وتراجعت سرعة انفعالي وتباعدت آلام بطني أكثر فأكثر!.

ما زلت أذكر جيداً تلك الفترة الجوهرية في مهنتي كمعالج، حيث فهمت سرّ الراحة الجسدية والنفسية، وتصالحت مع الحياة. ولكن في الوقت نفسه، تملكني غضب شديد عندما رحت أفكر في

تلك الجهود التي هدرتها وفي الزيارات العديدة والمكلفة إلى الأطباء وفي الأدوية التي تناولتها. بيد أن الغلبة كانت للفخر الذي شعرت به، فأنا ما عدت عبداً لبطني وتعلّمت كيف أتنفس جيداً وقد بدأت أعي ذلك.

كما أنني بتّ أعرف الأسس التي سأرسي عليها الطريقة التي بدأت أستشفّ فوائدها الجمّة. ألا وهي تعلم طريقة التنفس من جديد ومعالجة البطن الذي لم يكن أحد في تلك الفترة يعتبره دماغاً ثانياً يتمتع بنشاط خاص ويتفاعل مع الدماغ الآخر الذي يتصل به.

وفي وقت لاحق، عندما بدأت بفضل فلورانس أتناول طعامي في ساعات منتظمة وبتروٍّ وتمهّل، بعيداً عن كل توتر أو سرعة، اختفت أوجاعي نهائياً. عندئذ فهمت لما كانت أوجاع البطن لدى مرضاي تزول بشكل أسرع من أوجاعي. كل ما في الأمر أن حياتهم أقلّ صعوبة من حياتي. ففي تلك الفترة غالباً ما كنت أستيقظ عند الرابعة فجراً لمعالجة بعض المرضى في منازلهم قبل أن أسرع إلى المستشفى حيث كنت أتابع دورة تدريبية، ومن ثم أنتقل إلى مدرسة «بوريس دولتو» للتدليك البطني، لأختتم نهاري أخيراً في ساعة متأخرة بعلاجات أخرى. كنت غارقاً فعلاً في دوامة وكنت أتغذى بشكل فوضوي تماماً، فآكل أي شيء في لحظات فراغي النادرة. كنت أجهل الأهمية الكبرى لتناول الطعام بانتظام وتروٍّ، في إطار ما سيصبح لاحقاً، طريقتي.

في الثامنة والعشرين من عمري، كنت أملك العناصر الأساسية التي كوّنت طريقتي في وقت لاحق، وقد حدث ذلك من دون أن أدري... تابعت دروسي وقمت بالكثير من «العمل الميداني» كما يقال اليوم. كنت سعيداً ومفعماً بالصحة والحماس، بعيداً عن تلك

الأوجاع الحادة. وبدأت أكتشف ذاهلاً المعجزات التي كنت أجترحها على مرضى ذائعي الصيت كالخياط الشهير كريستوبال بالنسياغا والراقص العظيم رودلف نورييف والممثلة أودري هيبورن وميك جاغر وفرانك سيناترا، أو كتّاب مثل جوزيف كيسيل أو رومان غازي ورجال أعمال أو شخصيات مثل سيلڤان فوارا وجياني أغنيلي وجان بروفوست والأخوات كاريتا أو هيرفيه ميل.

كنت قد قرأت كتاب Les mains du miracle لجوزيف كيسيل وأسرتني قصة كيرستين الذي كان يدلك هيملر لمعالجة الآلام الحادة في بطنه. وقد حظي كيرستين بفرصة لقاء طبيب صيني درس في التيبيت وهو الدكتور «كو» الذي علّمه طريقة اكتشاف مواضع الضفائر العصبية وخط الهاجرة (وهو خط وهمي يمرّ بالبطن) ومعالجتها يدوياً بقوة. وهذا ما كنت أطبقه غريزياً على نفسي وعلى مرضاي من دون أن يكون لديّ أي اطلاع على الطب الصيني.

فأصريت على هيرفيه ميل الذي كان مدير مجلة «باري باتش» حينئذٍ أن يعرّفني بصديقه الكبير كيسيل، أملاً بلقاء كيرستين، لكن الأوان كان قد فات للأسف إذ مات هذا الأخير. طلب مني كيسيل أن أدلك مؤخرة عنقه لأنه كان يعاني صداعاً أليماً، ففعلت. غير أنني بعد قيامي بذلك، جعلته يتمدد على ظهره لأعالج بطنه الذي وجدته منتفخاً ومتشنجاً ومؤلماً. حاولت معالجة العقد والضفائر العصبية وخط الهاجرة بالطاقة نفسها التي كان كيرستين ليضعها في علاجه، حتى أنني سمعت منه بعض التأوهات، وقد قال لي: «ما من شيء تحسد كيرستين عليه يا بيار، فأنت تتمتع بالموهبة نفسها».

غيّر هذا التعليق مجرى حياتي، مؤكداً موهبة العلاج التي ورثتها عن والدي، داعماً المقاربة اليدوية التي أعتمدها. لم يكن

أمراً نادراً أن يقول لي بعض المرضى: «لم أخضع يوماً لتدليك مفيد وسريع التأثير كهذا!». فعندما أعالج بطونهم، أحصل على نتائج مذهلة وآثار إيجابية على صعيد آلام المفاصل والظهر والتعب والأرق والمشاكل الجنسية، ما يفاجىء في بعض الأحيان أطباءهم. وعندما تمكنت من شفاء نفسي، وجدت طريق التوازن والهناء. فقد أعدت التناغم بين الدماغين من دون علم مني. وبعد ذلك، أصبح بإمكاني أن أعيش «شغفي بشفاء الناس» من خلال التقنيات اليدوية التي طوّرتها.

وباختصار، يمكن القول إن طريقتي أبصرت النور خلال مراهقتي وتبلورت خلال سنوات دراستي وتأكدت أثناء السنوات الأولى من ممارستي المهنية. وإن السنوات العشر التي قضيتها في دراسة التدليك الطبي Kinésitherapie وتقويم العظام Ostéopathieوالتغذية ساعدتني كثيراً على صعيد تعلّم تركيبة الجسم وفيزيولوجية المفاصل والبنية العظمية والقلب والجهاز التنفسي والعصبي النباتي. كما أنها علّمتني الكثير عن قيمة الأغذية وتأثير فرط الأكل أو قلّته وعما للحميات الغذائية من تأثيرات سلبية. بيد أنها لم تتطرق إلى مشاكل البطن الصحية إلا بشكل سطحي.

وبموازاة دراستي، كنت أعالج مرضى من كافة الأوساط والثقافات وكنت أتوصل إلى نتائج مرضية، لكن دراساتي لم تكن تزودني بأي تفسير لذلك، ما أثار اضطرابي بشكل كبير. لِمَ لا ينال البطن حقه من الاعتبار؟

اليوم توصلت إلى الجواب وهو أننا كنا في الماضي نجهل تلك العلاقة الوثيقة بين الدماغ الأول والبطن، وهو الدماغ الثاني.

الباب الثاني

طريقتي

تعتمد طريقتي على سبع قواعد تتمثل بالتنفس من البطن، وبتناول الطعام بتروٍّ وانتظام، وحسن اختيار الطعام، وممارسة الرياضة المفضلة ورياضة الدماغين، والتدليك الذاتي، والتأمل من خلال البطن. كل من هذه الطرق كفيل بتحسين حالكم ولكن للتخلص نهائياً من اضطراب وظيفي تشكون منه، ينبغي لكم أن تتبعوا هذه القواعد الصحية السبع كلها، فإهمال أي منها قد يحرمكم من الحصول على النتيجة الفضلى:

١ ـ التنفس من البطن

هو الشرط الأساسي لتحقيق التناغم الضروري بين الدماغ الأول والدماغ الثاني الذي هو البطن. وأنا أطلق على هذه الطريقة تسمية «التنفس المساعد على الاسترخاء». إن صحة بطنكم ترتكز بمعظمها على هذه الطريقة، فعندما تتعلمون أسلوب التنفس هذا، ستلاحظون وتدهشون للتغيرات الكبيرة التي ستطرأ على جسدكم وعندئذ لن تتمكنوا من التخلي عنه.

٢ ـ تناول الطعام بانتظام وتمهّل

لكي يؤدي بطنكم وظيفته بشكل جيد ولكي تحافظوا على صحة جسمكم، ينبغي لكم أن تتبعوا في أكلكم بعض القواعد البسيطة التي تراعي تغيّرات الجسم الدورية البيولوجية وتجنّبكم أي قطيعة مع الدماغ العلوي، كما ينبغي لكم أيضاً اكتساب بعض العادات الجيدة.

٣ ـ اختيار الطعام

لا تتناولوا الطعام كيفما اتفق. وتخلّوا عن كافة أنواع الحميات. اختاروا الغذاء الذي يتلاءم وذوقكم ويتناسب والمشاكل التي تشكون منها واتبعوا بعض القواعد غير الملزمة. فصحة بطنكم رهن بها.

٤ ـ ممارسة الرياضة المفضلة

يحتاج بطنكم لبعض التمارين الرياضية ولزيادة قدرته على تحمّل الجهد العضلي لكي يؤدي دوره كما يجب، ويضمن لكم الصحة والعافية. والرياضة خير ما يساعدكم على ذلك. ولكن ليس أي رياضة، اتبعوا نصائحي فتحصّنوا في الوقت نفسه قلبكم وجهازكم العصبي وتتوصلون إلى الاسترخاء النفسي المنشود.

٥ ـ رياضة الدماغين

إن تحقيق التناغم بين الدماغين هو إحدى القواعد الأساسية التي تميز طريقتي. فهو يضمن لكم بطناً مسطحاً وقويّ العضلات

وظهراً ليناً ومفاصل مرنة.

التمارين السهلة التي أقترحها عليكم تشغّل الدماغين وسرعان ما تعتادون عليها وهي ترتكز على طريقتي في «التخيّل».

٦ - التدليك الذاتي

لكي يستعيد بطنكم صحته ويحافظ عليها بشكل نهائي دلّكوه يومياً لبضع لحظات ودلّكوا رأسكم كذلك. اتبعوا هذه النصائح التي أسديها لكم عن خبرة وسترون أنها سهلة وممتعة ومريحة وفعّالة.

٧ - التأمل انطلاقاً من البطن

أصبحنا نعرف أن البطن ليس بعضو خامل ولا هو مجرد شبكة أنابيب يمر الطعام فيها، إنما هو دماغ ثانٍ بحق ومركز لحياة معنوية ومستقلة مرتبطة أشد ارتباط بالدماغ الرئيسي. وأنا أدعوكم للتفكير من خلال بطنكم لكي تفهموا حياته الحميمة، فتضمنون له أن يستعيد صحته ويحافظ عليها.

التنفس من البطن

معظم البالغين والمراهقين، أقلّه الذين أعاينهم يومياً في عيادتي، لا يتنفسون إلا جزئياً. ومن ينظر إلى الضغط الذي يمارسه علينا المجتمع، يرَ أن الحضارة هي التي أفقدتنا طريقة التنفس السليمة التي كنا نمارسها في طفولتنا الأولى: فقبل أن يبلغ الطفل عامه الثاني ويعي وجود «الأنا» فيه ويدرك العلاقة مع العالم الخارجي، يملأ رئتيه وبطنه هواءً ويفرغهما غريزياً بالطريقة نفسها. بعدئذ، يدخل الطفل عالم الضغط النفسي والخوف والخجل، أي باختصار عالم الانفعالات، فتتسارع وتيرة تنفّسه ويحلّ مكان التنفس الطبيعي التلقائي العميق الذي تتميز به الطفولة، تنفس «اجتماعي» أقل عمقاً، لا تلعب فيه دوراً سوى الرئتين والشعب الرئوية وبشكل جزئي، فتنخفض كمية الهواء التي تدخل الجسم إلى النصف. كما «ننسى» أن نتنفس من بطننا. وتعدّ هذه كارثة لأسباب مختلفة، أولاً لبطنكم الذي تسوء حالته، ويصاب بالخلل، إن لم يحصل على الأوكسيجين الضروري له. وقد تكون هذه بداية لاضطرابات عصبية نفسية (كالتهاب القولون والتشنجات المؤلمة والإمساك) ولمشاكل

امتصاص الجسم للعناصر الغذائية وإفراغ الفضلات وما يصحبها من نتائج شبه فورية: تعب وأرق وعصبية وزيادة وزن ومشاكل جنسية وحساسية وغيرها.

والأخطر برأيي هو أنكم إذا تخليتم، من دون قصد، عن التنفس من البطن الذي كنتم تمارسونه في صغركم، تسببتم من دون انتباه بقطع التواصل بين البطن، أي دماغكم الثاني والدماغ العلوي. وهذا الانقطاع هو السبب الكامن وراء العديد من الأوجاع كما أنه المسؤول عن تفاقم الاضطرابات التي ذكرتها آنفاً. إن عدم التناغم بين الدماغين يهدد صحتكم بمجملها، فيستحيل بالتالي بلوغ تلك الحالة من الصحة والراحة والاسترخاء التي تشكل شرطاً من شروط السعادة، بالرغم من اللجوء إلى الأدوية المنبهة والمضادة للاكتئاب والمهدئة للأعصاب.

والجدير ذكره أن حالة التنفس غير الكافية هذه ليست متكافئة لدى الرجال والنساء. فهي تتعلق بالحجاب الحاجز لدى الرجال، أي بالعضلة التي تفصل التجويف الصدري عن البطن، وبالضلوع والقفص الصدري لدى النساء. ولكن عندما تتسارع الأنفاس إثر انفعال ما أو ضغط نفسي أو قلق، يجد الرجال والنساء أنفسهم في الوضع التنفسي نفسه.

يدوم الشهيق بالإجمال أكثر من ثانية بقليل، تماماً كالزفير. وبالتالي فإن الإنسان يشهق ويزفر نحو عشرين مرة في الدقيقة وألف ومئتين مرة في الساعة وخمس عشرة ألف مرة في غضون أربع وعشرين ساعة، آخذين بعين الاعتبار تباطؤ التنفس خلال ساعات النوم السبع.

(وفقاً لحساباتي، يتنفس الإنسان حوالى خمس ملايين مرة ونصف في السنة الواحدة).

التنفس ينظّم وتيرة حياتنا ويشكل شرطاً أساسياً لاستمرارها. فهو حتى يؤمن الأوكسيجين للجسم، يضمن عمل أعضائه كافة، وبخاصة الدماغين. إذاً فهو غاية في الأهمية.

غير أن تنفسنا يزداد سوءاً وسرعة، كما أن الضغوطات اليومية وازدياد الانفعالات وقلة صبرنا والضغط النفسي والرسائل التي نتلقّاها في عملنا ومن خلال وسائل الإعلام بالإضافة إلى الخمول وسوء اختيار الأطعمة التي نتناولها على عجل. باختصار، الحياة العصرية تزيد هذا الوضع سوءاً وهو لا ينفك يتفاقم. والحق يقال: إنه منذ عشرين أو ثلاثين سنة، كنا نتنفس بشكل أفضل ونلهث بشكل أقلّ.

حضرت إلى عيادتي ذات يوم شابة عزباء وجميلة، تدعى إيمانويل وتبلغ من العمر ٢٧ عاماً، وهي تعمل في شركة كبرى وتشكو من الأرق. أسرّت إليّ بأنها تمر بمراحل إثارة تلي فترات من الاكتئاب، وأن حياتها العاطفية غير مستقرة. كانت إيمانويل تقصد نادياً رياضياً مرتين أسبوعياً حيث تقوم بتمارين رياضة إيقاعية بالإضافة إلى بعض جلسات تقوية العضلات وشدّها. فهي كانت تظن أن التعب الجسدي سيساعدها على التخلص من القلق ومما تكبته في نفسها، فتتمكن من النوم بانتظام. كانت تحسن اختيار طعامها تقريباً لكنها كانت تتناول وجباتها بسرعة كبيرة وتشرب ثلاثة إلى أربعة فناجين قهوة يومياً بالإضافة إلى الفنجان الذي يرافق الفطور والذي تظن أنها تعجز عن العمل من دونه.

عند معاينتها، وجدت عضلات جسمها متناسقة ولكن عندما

جسست بطنها، أحسست به قاسياً ومتشنجاً ومؤلماً. فبدا لي أن النشاطات الرياضية المتطلبة التي تمارسها إيمانويل في وقت متأخر من المساء تزيد من تعبها وتلحق الخلل بساعة جسمها البيولوجية.

تمكنت من إقناعها بأن عليها الاستعداد للنوم بعد الساعة الخامسة من بعد الظهر كما ينبغي لها القيام بتمارين خفيفة وبطيئة للاسترخاء، بدلاً من ممارسة رياضة منشطة. كما أثنيتها عن شرب القهوة خلال النهار على أن تشرب فنجاناً واحداً في الصباح بعد تناول الفطور. كما أقنعتها بتناول الطعام بتمهّل وتروّ. وقد قبلت بممارسة طريقتي في التنفس المساعد على الاسترخاء كل ساعة. وبعد ثلاثة أسابيع، تغيّر وضعها فأصبح بطنها ليّناً ومسترخياً وارتاح وجهها واستعادت القدرة على النوم. فطريقة التنفس من البطن أعادت إلى جسمها قواه، ذلك أن أعضاءنا وغددنا كلها تستفيد إلى أقصى حدّ من زيادة الأوكسجين هذه.

إن إعادة تعلّم التنفس من البطن التي أقترحها عليكم منذ صفحات الكتاب الأولى، هي بنظري المرحلة الأولى نحو استعادة الصحة والراحة الجسدية والنفسية. فمن شأنها أن تؤمن التناغم بين الدماغين.

عندما يستعيد البطن دوره

تقضي مبادرتي الأولى بتعليمكم التنفس من البطن الذي كنتم تمارسونه بشكل غريزي وطبيعي في طفولتكم، وهو ليس بالأمر الصعب أو الملزم، وصدقوني، الأمر يستحق العناء. وعندما تنجحون في ذلك خلال أيام أو أسبوع أو أسبوعين كحد أقصى،

ستلاحظون الفرق على بطنكم ونفسيتكم. ومن المحتمل جداً أن تشعروا سريعاً بالاسترخاء والراحة، ما يشير إلى أن دماغيكما استعادا تناغمهما وأن توازناً جديداً حلّ في جسمكم كله.

ما العمل؟

قبل كل شيء، عليكم أن تقنعوا أنفسكم بأن الهواء الذي تتنفسونه سيدخل إلى بطنكم، فيستعيد الدور المهم والأساسي الذي فقده منذ طفولتكم. وهذه الفكرة هي التي ستحدد التمارين البسيطة التي سأطلب منكم ممارستها.

أول ما سيؤدي إليه التنفس من البطن هو تحرير الحجاب الحاجز، فهذا العضل القوي القائم بين الصدر والبطن، تحت القلب وفوق الأعضاء الهضمية هو قائد التنفس العميق. وهو في حركة دائمة: ينخفض مع الشهيق ويرتفع مع الزفير نحو عشرين مرة في الدقيقة وألف ومئتين مرة في الساعة وثمانية وعشرين ألف مرة في اليوم الكامل، آخذين بعين الاعتبار تباطؤ التنفس أثناء ساعات النوم. إن سعة هذه الحركة المستمرة تحدد كمية الهواء الذي دخل الجسم ومساهمة البطن في هذه العملية. ويجدر القول إنه بتحسين حركة الحجاب الحاجز التنفسية بشيء من الإرادة والجهد، يتحسن التنفس من البطن وتمارسون بالتالي تدليكاً طبيعياً للمرارة والكبد والبنكرياس والطحال والأمعاء فتتحسن وظائف الهضم والإفراغ.

وإن قمتم بتنشيط الضفائر العصبية المتصلة مباشرة بالدماغ الأول عبر العصب المبهم، ساهمتم بتأمين التناغم اللازم بين الدماغين. فضلاً عن أن الغدة النخامية الكائنة عند أسفل الدماغ الأول تفرز كمية أكبر من الأندروفين أو هورمونات الراحة، إذا ما

تلقت نسبة أعلى من الأوكسيجين. وتعتبر ثانية ونصف من الشهيق الإضافي كافية لكي يزيد الدماغ الأول إفراز الأندروفين، في حين أن طريقة التنفس من البطن التي أقترحها عليكم تقدم لكم خمس ثوانٍ كحد أدنى. وتعدّ هورمونات الأندروفين حليفاً ممتازاً لمقاومة الضغط النفسي والاضطرابات. كما أنها تحسن وظائف أجهزة الجسم المختلفة، ما يساعد على تزايد الخلايا المناعية التي ينتجها البطن بشكل أفضل.

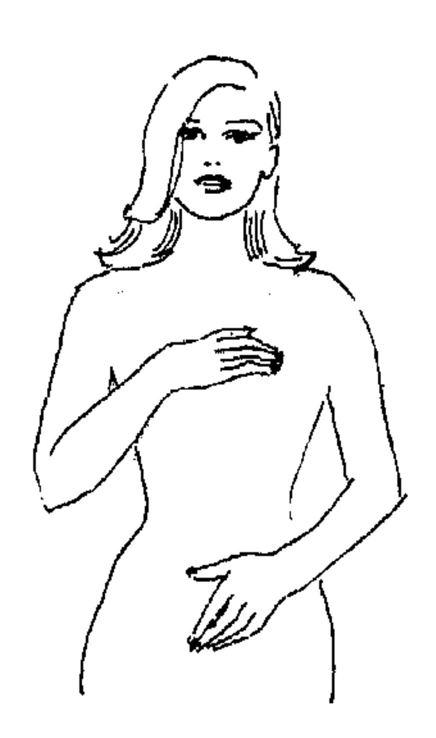
سوف تتمرنون إذاً على تطوير حركة الحجاب الحاجز، أي على التنفس بشكل أعمق وأبطأ. وقد يبدو لكم ذلك أمراً بديهياً. كل منّا يضطرّ في وقت أو آخر للتنفس بسرعة أو بعمق بعد جهد أو سباق أو ضغط نفسي لأن الجسم يتطلب في مثل هذه الحالات المزيد من الأوكسجين. ما أطلبه منكم هو أن تتنفسوا بشكل أبطأ وأعمق من خلال بطنكم، في ظروف الحياة كافة.

حرروا إذاً حجابكم الذي غالباً ما يميل إلى فقدان ليونته، فتتسارع وتيرة التنفّس وتقصر. وتخيّلوا في الوقت عينه أن الهواء الذي تتنشقونه سيدخل أولاً إلى بطنكم.

إن إدخال الهواء الخارجي إلى البطن هو القاعدة الأساسية للتنفس من البطن الذي تخلينا عنه والذي أفقدتنا إيّاه الحياة العصرية. وقد يستغرب البعض أن يصل الهواء الذي يدخل من الأنف إلى البطن ويبقى فيه. لكن هذه حقيقة فعلاً وسرعان ما ستشعرون بها وتلاحظون منافعها.

لا يتطلب إدخال الهواء المستنشق إلى البطن أي جهد خاص، إنما بعض التركيز ليس إلاّ. وإذا ما وضعتم إحدى يديكم على

بطنكم، لشعرتم به ينتفخ ثم يفرغ. قد لا تلحظون هذا الشعور في البداية، ولكنه شيئاً فشيئاً سيزداد وضوحاً. وستنتبهون إلى أنه في الوقت نفسه الذي يرتفع فيه صدركم ويهبط، يزداد حجم بطنكم أيضاً أو يصغر.



بالطبع لن يكون ذلك واضحاً كما هي الحال على مستوى الصدر، غير أن الحركة جليّة جداً وستتسارع مع العادة.

هذا يعني ببساطة أنكم استعدتم عادة التنفس من بطنكم، وستتغير حياتكم بأسرها بفضل ذلك.

العصب المبهم والتنفس

يتصل الدماغان بشكل أساسي بواسطة العصب المبهم المعروف أيضاً بالعصب الرئوي المعوي. وهو ينطلق من الجمجمة ويجتاز العنق والصدر ليدخل في البطن كما أنه يعبر ثلاثة أجهزة هي: الجهاز التنفسي والجهاز الهضمي وجهاز القلب والشرايين. وهو يزوّد الغدد والأعضاء بالأعصاب.

في الجهاز التنفسي، يضفي العصب المبهم الحساسية على الأغشية المخاطية الخاصة بالمجاري التنفسية (البلعوم والحنجرة والمريء والقصبة الهوائية والرئتان والشعب الرئوية) وينقل وتيرة التنفس وقوته وسرعته. وبفضل هذا العصب، تنعكس كل جملة تنفسية في الدماغين معاً، آيّاً تكن قوتها.

أسرار التنفس من البطن

في مرحلة التعلم، عليكم بالتمدد أثناء التمرن على التنفس من البطن. ولكن لاحقاً ستتمكنون من القيام بحركة الشهيق والزفير، مشغّلين رئتيكم وبطنكم بالقوة نفسها، سواء أكنتم جالسين أو واقفين أو جامدين مكانكم أو متحركين. وسوف يصبح هذا الأمر عفوياً وآلياً ما إن يصبح بطنكم حراً وقادراً على استقبال الهواء الذي تتنفسونه وعلى إخراجه. قوموا بتمرين الشهيق والزفير العميق خمس مرات في الساعة. فهو من القواعد الرئيسية لطريقتي وبه تتعلق كل النصائح التي سأسديكم إيّاها لاحقاً في ما يختص بغذائكم ونشاطكم الجسدي واستعادة الهدوء من خلال التأمل. أي باختصار، تأمين التناغم بين دماغيكم.

ها قد «حررتم» الآن الحجاب الحاجز وأصبحتم تتحكمون به بشكل أفضل، وهذا ما سيؤمن لكم تنفساً أعمق وأبطأ، تشغّلون فيه بطنكم.

وأول نتيجة تحصلون عليها هي تحسّن دفاعاتكم ضد العوامل الخارجية المزعجة كالقلق والضغط النفسي ونفاد الصبر والعادات الغذائية السيئة.

بفضل طريقة التنفس الجديدة هذه التي تمارسونها خمس مرات على التوالي خلال ساعة من الوقت، ستشعرون بالهدوء والاسترخاء، وبالتالي، سيستعيد دماغاكما ترابطهما التام.

تنفسوا إذاً بعمق من بطنكم أنّى كنتم، سواء في البيت أو العمل أو السيارة أو إحدى وسائل النقل المشترك.

ولا تقلقوا إن شعرتم في البداية بشيء من الدوار، فهو ناتج ببساطة عن زيادة الأوكسيجين التي قد تسرّع نبضات القلب.

واعلموا إن ممارستكم تمارين التنفس هذه بنسبة أربعين إلى خمسين مرة من الصباح حتى المساء تعادل على صعيد تزويد الدم بالأوكسيجين حوالى عشرة كيلومترات من السير!.

تفادياً لأي اضطراب أو انزعاج، يكفي أن تحدّوا من التمارين وتكتفوا بثلاثة تمارين في الساعة، إلى أن تختفي هذه المشاكل. يمكنكم عندئذٍ أن تعاودوا التمارين خمس مرات.

وأنا واثق كل الثقة أنكم في حال اتبعتم تعليماتي، وأدّيتم هذه التمارين التنفسية كل ساعة، فسرعان ما ستلاحظون آثارها الإيجابية

وليس على بطنكم فحسب بل على أصعدة أخرى. فكما سبق أن ذكرت، تشكل هذه التمارين أيضاً تدليكاً فعالاً للغدد والأعضاء. وقد لاحظت أن العودة إلى التنفس من البطن يترافق وسلسلة من الظواهر الجسدية الجيدة، نذكر منها توسّع أوعية الأمعاء وتقلّصها، ما يحسّن عملية الهضم والإفراغ. ولا يغيبنّ عنا أن رياضة اليوغا الشرقية ترتكز على التنفس العميق من البطن.

اطّلعت مؤخراً على أعمال الدكتور جون سيسكيفيتش من جامعة كارولينا الشمالية، الذي علّم طريقة التنفس من البطن لثمانية عشر ألف مريض تمت متابعتهم طيلة خمس عشرة سنة تقريباً، وكان حوالى نصفهم مصاباً بالسرطان. ويقول هذا الطبيب في إحدى كتاباته: «لست أدّعي أنني شفيتهم بواسطة التنفس من البطن، لكنني حسّنت العديد من الحالات وحلت دون إدخال الكثيرين إلى غرف العناية الفائقة، وبخاصة مرضى نصحوا منذ سنوات بالاسترخاء ولكن من دون جدوى. تمكنت من خلال طريقة التنفس هذه من زيادة معدل الأوكسيجين لدى العديد من المرضى الذين كانوا يعانون صعوبة في التنفس، وقد تحسنت حالتهم بشكل ملحوظ».

علاقة متناغمة

لا يغيبنّ عن ذهننا أن التنفس هو الوظيفة الفيزيولوجية الوحيدة التي يمكننا تنشيطها بشكل إرادي وواعي.

فإن كان تنظيم التنفس عائداً جزئياً إلى الجهاز العصبي

والعصب المبهم وأعصاب الدماغ والنخاع الشوكي وإن كانت عملية التنفس تتأثر بالانفعالات أو الجهد الجسدي أو الذهني، فهي أيضاً يمكن أن تتسارع أو تتباطأ بفعل إرادتنا. فبإمكاننا تعديل وتيرتها وقوتها كما يمكننا أن نقطعها على الأقل حتى يطالب بها الجسم الذي حُرم من الأوكسيجين، لئلا نصاب بالاختناق.

من واجبنا استعمال هذه الإمكانيات قدر الإمكان. لست أطلب منكم طبعاً أن تفعلوا كممارسي رياضة اليوغا الذين يتوصلون من خلال التحكم بتنفسهم إلى خفض حرارتهم وضغط دمهم وإلى إزالة كل قدرة على الإحساس، إنما أود أن أجعلكم تستفيدون قدر المستطاع من طريقة تنفس طبيعية خالية من الضغوط وغنية بالإمكانيات. وهذه الطريقة تضمن لكم الشباب الدائم. وقد قال المغنّي هنري سلفادور البالغ من العمر ٨٣ عاماً: «بالنسبة إليّ، تطوير عملية التنفس هو العودة إلى الشباب».

ما إن تستعيدوا القدرة على ملء بطنكم ورئتيكم بالهواء وإفراغهما في الوقت نفسه، حتى تشعروا ببطنكم يستعيد حيويته ويؤدي وظيفته كدماغ ثانٍ على أكمل وجه، وعندئذٍ يحصل التواصل بين الدماغين. وأنا أعتبر ذلك أساسياً في حماية الصحة والوقاية من عدد من الأمراض والسعي للشفاء والراحة، وسيؤدي هذا التناغم إلى توازن جديد في الجسم.

التنفس من البطن هو باختصار الشرط الرئيسي لتأمين تواصل جيد بين الدماغين.

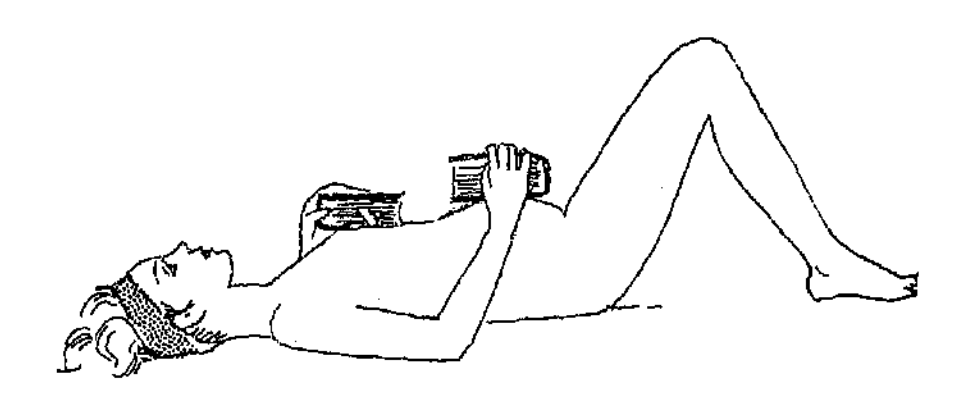
ومن دون هذه العلاقة المتناغمة، سيعجز البطن عن الاضطلاع

بدوره في إعادة التوازن والصحة إلى جسمكم. والعكس بالعكس، فإن لم يكن البطن في صحة ممتازة، فالدماغ العلوي حيث تولد حساسيتنا وذكاؤنا وحدسنا وحيث تتسجّل أحاسيسنا وانفعالاتنا، سيعجز عن العمل بشكل جيد.

كيف نتعلم التنفس من البطن من جديد

التمرين الأول

تمددوا على ظهركم واثنوا ساقيكم. ضعوا كتاباً على بطنكم وآخر على صدركم، وضعوا يداً على كل كتاب. تنفسوا ببطء من أنفكم مدة سبع إلى عشر دقائق، محاولين أولاً إدخال الهواء إلى بطنكم.

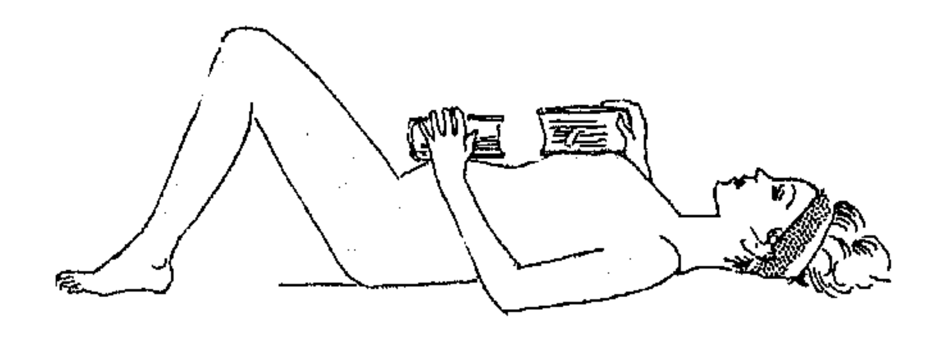


لا تقلقوا إن وجدتم العملية صعبة في البداية فهذا يعني فقط أن بطنكم فَقَدَ عادة استقبال الهواء وأنه لم يعد قادراً على تلقّي رسالة «الشهيق والزفير» التي توجهونها إليه من خلال الدماغ الأول. كل ما في الأمر أن بطنكم متشنج وأنكم أسرى التنفس الصدري.

تابعوا هذا التمرين ولا تستسلموا لأن الفشل غير وارد. فبعد بضع محاولات قد تستلزم وقتاً، ستشعرون بأن الكتاب الذي

وضعتموه على بطنكم يرتفع. قد لا تلاحظون ذلك في البداية ولكن سيغدو ارتفاعه أكثر وضوحاً لاحقاً.

هذا يعني أنكم استعدتم القدرة على التنفس من البطن. أحسنتم! كما ستلاحظون أن الكتاب الموضوع على صدركم سيرتفع عند الشهيق في الوقت الذي يرتفع فيه الكتاب الآخر الذي وضعتموه على بطنكم وسينخفضان في الوقت عينه، ما يعني أن تنفسكم أصبح شاملاً وأن التواصل بين الدماغين قد تحقق من جديد، مع ما يتبع ذلك من آثار إيجابية سأسهب في شرحها لاحقاً في هذا الكتاب.



بين الشهيق والزفير، احبسوا الهواء لثانية أو اثنتين في رئتيكم وبطنكم، قبل أن تخرجوه من الأنف أو الفم، محاولين إفراغ البطن أولاً (ينخفض الكتاب الموضوع عليه قليلاً)، ثم إفراغ الرئتين (ينخفض الكتاب الموضوع على صدركم أيضاً).

في نهاية الزفير، ابلعوا بطنكم قدر المستطاع حتى يكاد يلتصق بعمودكم الفقري. على هذه العملية أن تدوم من سبع إلى عشر ثوانٍ. وستلاحظون انخفاض الكتابين بشكل أوضح.

التمرين الثاني



ضعوا يديكم على بطنكم وتنفسوا من أنفكم ببطء مدة ست إلى عشر ثوانٍ. وجّهوا الهواء نحو بطنكم وانفخوه. احبسوا الهواء مدة ثانية أو اثنتين قبل إخراجه.

أفرغوا الهواء مدة سبع إلى عشر ثوان ضاغطين على بطنكم قدر الإمكان.



في حال عجزتم عن إرخاء الحجاب الحاجز وإدخال الهواء إلى بطنكم على الرغم من جهودكم (لكن هذه الحالة نادرة بحسب خبرتي)، اطلبوا مساعدة معالج أو صديق رياضي أو ممثل أو مغنّ، فجميعهم يمارسون هذا النوع من التنفس في مهنهم، إذ يشكّل شرطاً من شروط أدائهم.

تناول الطعام بانتظام وتمهّل

يتطلب بطنكم عناية خاصة ليكون بصحة جيدة وتناغم تام مع الدماغ الأول، وهو أمر بغاية الأهمية بالنسبة إليّ.

تناول الطعام ضرورة ولذة في الوقت عينه. وعندما يبلغ الإنسان الستين من العمر، يكون قد كرّس من حياته أكثر من خمس سنوات للأكل. والبطن يعمل ليلاً نهاراً وهو في نشاط دائم، شأنه شأن الدماغ الأول الذي يستمر نشاطه حتى أثناء النوم والدليل على ذلك أننا نحلم. والأمر سيّان بالنسبة إلى الدماغ الثاني، فعملية الهضم والامتصاص والإفراغ لا تنقطع أبداً.

صحة بطنكم وحسن عمله وتناغمه مع الدماغ الأعلى تعتمد على الغذاء بشكل كبير، وإن كانت عوامل أخرى كثيرة تلعب دوراً في عملية الهضم المعقدة.

منذ بدأت أهتم بمشاكل البطن وبالدور الذي يضطلع به في الحفاظ على توازن الجسم والفكر وبقدرته على الشفاء من الأمراض والوقاية منها، أخذت تصدمني كمية الطعام التي نحشوه بها والظروف التي نتناول هذه الأطعمة فيها.

كتب أحدهم: «أن الإنسان يحفر قبره بشوكته»، استنكاراً لكميات الأطعمة التي نتناولها. أما أنا فأؤكد أننا نبني صحتنا على المائدة من خلال تنشيط الدماغ الثاني وإعادة تناغمه مع الأول. ومن خلال الحرص على عدم الأكل كيفما اتفق وأي شيء كان (ستتأكدون من أهمية ذلك في الفصل التالي المخصص لاختيار الأطعمة).

والمسألة الأهم هي حسن اختيار أوقات تناول الطعام. فالأكل بعصبية ومن دون شهية وبسرعة وفي أي وقت، هو من أفظع الأخطاء التي قد ترتكبونها.

بتنا نعلم اليوم أن النوم في بداية الليل مفيد للصحة أكثر منه في نهايته، وأن دورات الأحلام تتكرر في أوقات منتظمة. ولقد اكتشفنا أسرار الدماغ الأول بمعظمها، لكننا لا نعرف حتى الآن إلاّ القليل القليل عن ظواهر تحوّل الطعام في دماغنا الثاني. ومع ذلك، فهي تتحكم بنسبة كبيرة بصحة بطننا.

احترموا ساعتكم البيولوجية

تنظّم حياتنا ساعة بيولوجية ترافقنا منذ الطفولة. ومركز تلك الساعة هو في غدة تحت المهاد الموجودة في الدماغ، والواقع أن النظام الذي تحدده ساعتنا البيولوجية هو الذي يلعب دوراً أساسياً في الحفاظ على الصحة، وهو يضبط بخاصة عملية امتصاص الجسم للعناصر الغذائية وإفراغه للفضلات وهي عملية مهمة لصحة البطن. عليكم باحترام ساعتكم البيولوجية في ما يتعلق بمواعيد تناول الطعام، فصحة بطنكم تعتمد على ذلك.

قديماً في الريف حيث لم يكن يحق لأحد أن يصاب

بالمرض، كانت ساعات الطعام تعتبر شبه مقدسة، فلا شيء يؤثر في أوقاتها. أذكر في مرحلة طفولتي، أن الرجال ما كانوا يقبلون أي تأخير في إحضار طعامهم خلال عملهم الشاق في الحقل، وما كانوا يسمحون لأنفسهم بملازمة الفراش، إذ لم يكن هناك من ضمان صحي أو نظام يحدد ساعات العمل، كما أن حسن سير العمل وتربية المواشي في المزرعة يعتمدان عليهم. كانوا يستمدّون قوتهم وصحتهم من احترامهم المطلق لساعتهم البيولوجية.

بيد أن الحياة العصرية لم تعد تأخذ هذه الأمور الضرورية بعين الاعتبار، فأصبحنا نأكل أي شيء، أينما كان وفي أي وقت يتسنى لنا فيه الأكل بحسب برنامج عملنا، وهذا برأيي خطأ فادح لا تُحمد عقباه. فالساعة البيولوجية تنتقم إذا ما أُسيئت معاملتها فتلحق الخلل بعضلات الهضم والإفراغ (الضفيرة الشمسية (عقدة عصبية في أعلى المعدة) والمرارة والبنكرياس والأمعاء، الخ...) محدثة ضرراً في الجسم، لا سيما في البطن الذي يفقد تناغمه وانسجامه مع الدماغ العلوي. إلى ذلك، يضطرب التوازن والعلاقات الداخلية في الجسم وأرى في ذلك مصدراً للعديد من الاضطرابات الوظيفية في مختلف الأجهزة، ناهيك عن الأمراض الخطرة والحساسية والتعب وخطر الإصابة بأمراض القلب.

وهنا تطرأ على بالي حالة مريضة عاينتها هي سيمون.ف. (٤٢ عاماً): بعد انفصالها عن زوجها، بدأت سيمون تأكل بشكل غير منتظم كلياً، من دون جوع أو شهية، فازداد وزنها ١٠ كيلوغرامات، وفقدت كل ثقة بنفسها، والحميات التي اتبعتها لم تزدها إلا اضطراباً.

أقنعتها قبل كل شيء أن تضبط ساعتها البيولوجية، وبفضل طريقة

التنفس المساعد على الاسترخاء التي علمتها إياها وتعبئة الروزنامة الغذائية (راجع ص٦٠) تمكنت من إدراك الخلل الذي يشوب تصرفها. ومنذ بدأت تأكل بتروٍّ وانتظام، خسرت كيلوغرامين في الأسبوع الأول وزال انتفاخ بطنها وتشنجه جزئياً، ما دفعها للمباشرة في المراحل الأخرى ألا وهي النشاط الرياضي المنتظم والتأمل انطلاقاً من البطن وما إلى هنالك. وبعد أن تصالح دماغاها خسرت الكيلوغرامات الزائدة في جسمها واستعادت الرشاقة التي كانت تتحلى بها قبل الطلاق، فضلاً عن ثقتها بنفسها وطعم السعادة الذي فقدته.

من الضروري إذاً لصحة بطنكم وعلاقته المنسجمة مع الدماغ الأول وللوقاية من التشنج العصبي أن تأكلوا بانتظام وفقاً لساعتكم البيولوجية التي تتطلب ثلاث أو أربع أو خمس وجبات يومياً بحسب نشاطكم. إن الجوع أو الشهية اللذين يولدان بالتزامن في كلا الدماغين يعلمانكم بذلك ويضبطان ساعتكم البيولوجية.

أما تناول الطعام بشكل فوضوي وغير منتظم فلا يتلاءم أبداً مع بطن في صحة جيدة. لكن لا يسعنا، في بعض الحالات الخاصة، تجنب الخلل في الساعة البيولوجية، كالعمل ليلاً والسفر والفرق في التوقيت (للمسافات البعيدة...).

أجريت بعض الدراسات مؤخراً على التغيرات التي تطرأ على عمليات التحوّل الغذائي بسبب هذا التبدّل في مواعيد الأكل. كما تمّت دراسة آثار تناول الطبق الواحد أو الأكل ليلاً فظهر ارتفاع في معدل الكوليسترول والترسبات الدهنية على الشرايين فضلاً عن سلسلة أعراض قد تؤدي إلى الإصابة بالسكري وغيرها من الأمراض.

وقد أظهرت الدراسات نفسها أن عملية الهضم تتم بشكل

مختلف أثناء الليل. فكمية السكر التي تدخل الجسم عند تناول وجبة معينة عند الظهيرة تختلف عن الكمية التي تدخله من جرّاء تناول الوجبة نفسها عند منتصف الليل. كما أن الأضرار التي تسببها هذه الوجبة تزداد إذا ما تم تناول الطعام بسرعة أو في جو من الضغط النفسي. ومن أهم تداعيات الغذاء السريع أنه يحرك الرغبة في التدخين، ويجعل المرء راغباً في المنبهات كالقهوة والشاي... التي تولّد أنواعاً شتى من الاضطرابات كمشاكل شرايين القلب التاجية والحساسية وانعدام النشاط.

وفي السياق نفسه، أنصحكم بألا تهملوا إحدى الوجبات أبداً، إنما أن تخففوا كمية الطعام إن كنتم تشعرون بانعدام الشهية أو بالمرض وأن تحاولوا قدر المستطاع احترام ساعتكم البيولوجية.

خلافاً لما توصي به مختلف الحميات، لا يجب تجنب بعض المواد الغذائية فقد تبين لنا من خلال الدراسات العلمية أن عدم تناول بعض الفيتامينات على مدة أربعة أيام يضعف الدفاعات المناعية. ذلك أن المعدة تفرز العصارات الهضمية في ساعات محددة، فإذا لم تجد هذه العصارات ما تعالجه، تحولت إلى أحماض وسموم تلحق الضرر بالجهاز العصبي النباتي (مجموعة الأعصاب التي تضبط عمل الأعضاء الداخلية كالقلب والكبد والمعدة...) بأكمله، ما يسبب التعب وزيادة الوزن والروماتيزم والأوجاع...

فإذا تعطّلت ساعتكم البيولوجية لسبب ما وإذا كنتم تأكلون في أي وقت وبين الوجبات وتشعرون بجوع شديد ورغبة ملحة توقظكم ليلاً لتفرغوا ثلاجتكم، فعليكم أن تضبطوا ساعتكم البيولوجية هذه بأسرع ما يمكن. إن معدتنا مبرمجة لمعالجة الدهون أثناء الليل.

تناولوا فطوراً خفيفاً (راجعوا ص٨٩) ثم اجعلوا بين الوجبة والأخرى فترة أربع ساعات وبعد أيام قليلة تكون ساعتكم البيولوجية قد استعادت وتيرتها الطبيعية فتعود لتحترم من جديد المراحل التي تتفاعل فيها الأعصاب مع إفرازات الغدد الصماء كالهرمونات مثلاً.

الشراهة المرضية وتناول الطعام بين الوجبات والجوع المفاجىء

الشراهة المرضية: تنتج هذه النزعة لأكل أي شيء، في أي وقت، وفي أي ظرف، من دون الإحساس بالشهية، عن اضطراب في الدماغ الأول الذي يترك آثاراً على الدماغ الثاني، وتؤدي الشراهة المرضية دائماً إلى تخزين مفرط للدهون.

تناول الطعام بين الوجبات: أيّ تناول كميات قليلة من الطعام بشكل متكرر وعفوي ودونما الإحساس بأي جوع. تتسبب هذه الطريقة في الأكل بإفراز سريع لمادة الأنسولين، فيهضم السكر مباشرة بينما تبقى الدهون متكدسة لأن عملية استخدامها بطيئة ومعتدلة وسرعان ما يشعر المرء بالجوع فيعيد الكرّة.

الجوع المفاجىء: عبارة عن رغبة ملحّة في تناول الطعام خارج الوجبات وقد يُعزى ذلك إلى نقص في الوجبة السابقة أو انخفاض في معدل السكر في الدم نتيجة جهد جسدي طويل أو صدمة عاطفية.

هذه العادات الغذائية الثلاث تلحق الخلل بعمل الجهاز العصبي النباتي فيتعب ويسدّ المسالك التي تصل الكبد بالمرارة والمرارة بالبنكرياس.

النتيجة: عسر هضم مزمن، انتفاخ في القولون والأمعاء، التهاب غشاء الأمعاء المخاطي، وتقلبات سريعة في الوزن تؤثر في نسبة السكر والدهون في الجسم وتؤدي إلى تعب وحالة اكتئاب واضطرابات في القلب والشرايين ومشاكل لمفاوية وهورمونية تقضي على التناغم بين الدماغين.

استرخوا!

وضعت في مقدمة طريقتي التي تضمن صحة البطن شرطين أساسيين هما:

١ ـ الأكل بانتظام.

٢ ـ الأكل باسترخاء.

وتستحق هذه النقطة الثانية بعض الشروحات: فالضغط النفسي والانفعال والعجلة وغيرها تشكّل عقبات تعيق حسن سير الهضم والإفراغ وتؤثر مباشرة في كافة أجهزة الجسم الأخرى، ما يؤدي إلى خلل في المعدة وفرط في إفراز الحمض وإلى زيادة أو نقص في إفراز أحماض المرارة والأنسولين ما يسبب حرقة وتشنجات وتصبب عرق بارد وأوجاع واضطرابات تصيب القولون والمعي الدقيق في وقت لاحق. أما عضلة فم المعدة الدائرية فحساسة جداً على الضغط النفسي والعصبية والانفعالات والمنبهات كالشاي والقهوة والتبغ: وهي تنفتح بعد أن يتم طحن الطعام جيداً في المعدة. وبعد مرور ساعة ونصف تقريباً على هضم الطعام تقوم هذه العضلة بتمريره مراقِبة كميته وكثافته، فهي بمثابة جمارك عملية الهضم التي تتحكم بمرور الطعام إلى الأمعاء وتضمن وجود البكتيريا المفيدة في الأمعاء وإكمال عملية الهضم بشكل سليم بعيداً عن التشنجات والانتفاخ والأوجاع وعسر الهضم المزمن والإمساك، وعندما يتشنج فم المعدة يسبب التقيؤ لأنه يتصل مباشرة بالدماغ الأول.

وهذه الاضطرابات ستؤدي لدى انعكاسها على الدماغ الأول إلى تعب مفاجىء وثقل في الرأس وعصبية وقلق وفقدان التركيز.

البكتيريا المعوية المفيدة

عند الولادة، يكون جهاز الأطفال الهضمي خالياً من البكتيريا ولكن في غضون ثمانٍ وأربعين ساعة، تبدأ هذه الكائنات المجهرية باستيطانه، وهي تختلف بين من يرضعون من حليب أمهاتهم ومن يتناولون حليباً مصنّعاً. وخلال ثلاثة إلى ستة أشهر، تتغير هذه البكتيريا لتنتج أجساماً مضادة للبكتيريا والفيروسات المعوية.

عندما يبلغ الطفل عامه الخامس، ينضج جهازه المناعي، فتضم أمعاؤه عندئذٍ مئة ألف مليار بكتيريا تنتمي إلى أربعمئة جنس مختلف.

يؤثر الضغط النفسي والقلق والانفعال والأخطار الغذائية والسرعة في تناول الطعام على عملية الهضم فتسرّع حركة الأمعاء أو تبطئها وتغيّر البكتيريا الموجودة فيها.

وإذا لم يكن البطن سليماً فسيحرمنا من فوائد البكتيريا المعوية، وهي التالية:

- إنتاج أحماض دهنية تخفض معدل الكوليسترول.
- إتلاف المواد الغذائية التي لا يمتصها المعي الدقيق.
- تأمين فيتامينات إضافية بفضل بعض أنواع البكتيريا التي تقوم بتركيبها.
- القضاء على البكتيريا المسببة للمرض في غضون أيام أو السيطرة عليها.
- الوقاية من الحساسية على بعض أنواع الأطعمة والوقاية من الالتهابات ومن أنواع الحساسيات الأخرى.
- تقوية الجهاز المناعي المعوي.

إن بعض الأغذية كالفواكه والخضار والشاي... تقاوم الأنزيمات الهضمية نظراً لاحتوائها على الألياف ومضادات الأكسدة، كما أنها تساعد كثيراً على تحوّل البكتيريا المعوية وتقويتها لما فيه خير الجسم. وإن البطن السليم إذا ما اقترن ببكتيريا معوية قادرة على محاربة الاعتداءات، كان كفيلًا بمقاومة الضغط النفسي ومصاعب الحياة. وقد تبيّن أن الضغط النفسي أثناء تناول الطعام يقلل إفرازات الكورتيزون والميلاتونين والتيستوستيرون في الجسم وأن الأكل أمام التلفزيون مثلًا مضرّ بالصحة، أولًا بسبب الصدمات التي يتلقاها الدماغ الأول لا سيما عند مشاهدة الأخبار التي قد تسبب رضّات في الدماغ الثاني، وثانياً بسبب تغير الضوء مع تبدل المشاهد.

أنا حازم بشأن هذه المسألة: عليكم أن تأكلوا على المائدة في جوّ من الاسترخاء. أما إذا كنتم تشعرون بالتوتر، فمن الأجدى أن تمارسوا تمارين التنفس (ص٢٦) قبل الأكل مباشرة. ولا يغيبنّ عن ذهنكم أن الاسترخاء أثناء تناول الطعام مفيد لتناغم الدماغين، ذلك أن الدماغ العلوي يتولّى مهمة تهيئة الدماغ الثاني لاستقبال الطعام. لهذا السبب، أنصح مرضاي دائماً بأن يتناوبوا مع زوجاتهم وأطفالهم على تقديم الطعام ورفعه عن المائدة بغية القيام ببعض الحركة والاسترخاء. كما أن المشي بعد تناول الطعام أو مساعدة الآخرين بتنظيف الأطباق يساعدان على الاسترخاء وتسهيل عملية الهضم.

نأكل دائماً بسرعة

يتمثل العنصر الأساسي الآخر في طريقتي، بالتروّي والتمهّل أثناء تناول الطعام، أي بعبارة أخرى يعتبر الأكل ببطء شرطاً من شروط صحة الدماغ الثاني.

لا يجدر بكم أبداً ابتلاع الطعام بسرعة من دون مضغه. إنما عليكم ترطيبه باللعاب الذي هو عبارة عن مزيج من الماء والبروتينات والأملاح المعدنية (كالسيوم وفوسفور)، فاللعاب يحمي الأسنان ويخفف من نسبة الحموضة في الفم بفضل أنزيماته. كما أن مفعوله المطهّر أساسي في عملية الهضم والإفراغ. ولا ننسَ أن عملية الهضم تبدأ قبل تناول الطعام، عندما نشعر بأن لعابنا يسيل. أما في حال غياب اللعاب أو النقص في إفرازه، فقد نتعرض للإصابة باضطرابات عديدة، لا سيما الحموضة في المعدة. لذا يجب الانتباه جيداً إلى الأدوية التي تؤثر في تركيبة اللعاب الكيميائية وتجفف الفم. فعدا عن أنها تغير طعم المأكولات، فهي تترك تأثيراً مؤذياً في البطن. وإني أدرج القهوة والشاي والتبغ وكل أنواع الكحول في خانة هذه المواد التي تفسد العصارة الهضمية، كما أن مهدئات الأعصاب ومضادات الالتهاب... غالباً ما تولّد اضطرابات هضمية وتتسبب باضطرابات وظيفية وبزيادة الوزن. من هذا المنطلق، أعددت بعض تمارين التدليك الذاتي للفكّين والرأس التي تنشّط الأطراف العصبية المتصلة بالعصب المبهم. وهذا التدليك الذاتي لا ينظم إفراز اللعاب فحسب، إنما يؤدي إلى استرخاء الجهاز العصبي المركزي أيضاً ويؤثر على حاسة الذوق والشم والنظر والسمع. ومن شأن تنشيط النقاط الحسية والحركية في الوجه تسهيل عملية الهضم

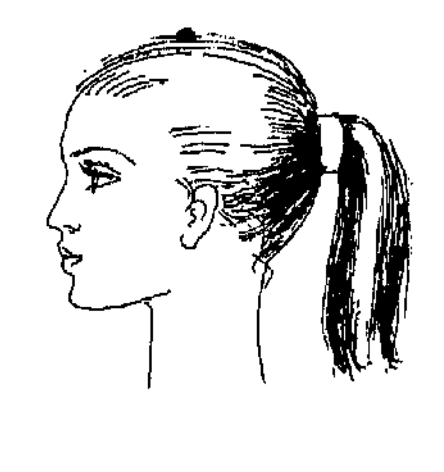
والامتصاص. إلجؤوا إذاً إلى هذه الطريقة إن كانت الإفرازات اللعابية قليلة قبل الأكل أو في حال تناول الأدوية. والجدير ذكره أن تمارين التنفس المساعدة على الاسترخاء تساعد على إفراز اللعاب.

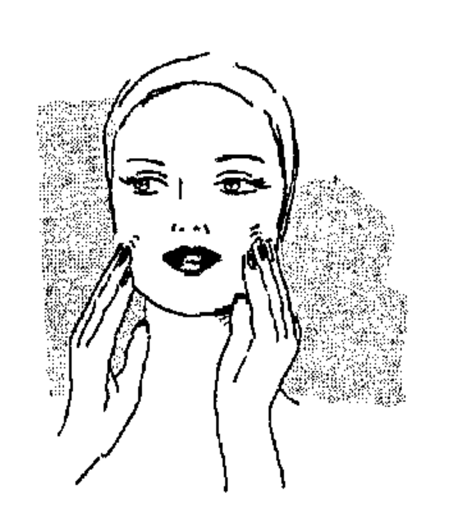
أشير هنا إلى أننا لم نحلل بشكل شامل ومكتمل تأثير اللعاب والدماغ الأول على عملية الهضم. لقد قامت مختبرات عدة باستثمار مبالغ طائلة أملاً بالتوصل إلى تركيب لعاب اصطناعي، وهذا سيشكل اكتشافاً مهماً ذا تأثيرات إيجابية في صحة البطن. ولكن هل بإمكان دواء أن يحلّ مكان اللعاب الذي يتعطل إفرازه في جزء من الثانية نتيجة انفعال أو رسالة يصدرها الدماغ العلوي؟

تناول الأكل على مهل ضروري جداً، ولكنه غير كاف، يجب المحافظة أيضاً على نظافة الفم. فأدنى إصابة أو تسوس في الأسنان كفيل بخلخلة التوازن الكيميائي للعاب وبالتأثير سلباً على الجهاز الهضمي. وكثيراً ما رأيت اضطرابات في الجهاز العصبي والجهاز العصبي النباتي (الذي يضبط عمل الأعضاء الداخلية كالقلب والكبد والمعدة...) تزول نهائياً بعد علاج الأسنان.

تدليك ذاتي للوجه والرأس

دلّكوا فكّيكم بأطراف أصابعكم مشدّدين على المواضع المؤلمة، واضغطوا بشكل دائري على كل نقطة لبضع ثوانٍ. ثم حركوا أصابعكم على طول أنفكم وحاجبيكم وحول عينيكم وعلى صدغيكم وجبينكم وصولاً إلى موضع عصب العين (المتصل بالعصب المبهم) الموجود على قمة الرأس. ولكن تجنبوا الفرك.





لا يقوم هذا التدليك الشامل بتنشيط الغدد اللعابية وحسب، بل بتنشيط أعصاب الجمجمة في الدماغ الأول المرتبطة مباشرة بالعصب المبهم الذي يؤمن التناغم بين الدماغين. وعندما تدلّكون وجهكم ورأسكم، ستراتحون بسرعة من أوجاع بطنكم وستتأكدون من هذه العلاقة الوثيقة التي تجمع بين الدماغين.

العبوا دور إخصائي التغذية
اهتموا بروزنامتكم الغذائية

إن صحة بطنكم وتناغمه مع الدماغ العلوي يعتمدان على تصرفكم أثناء تناول الطعام وعدد الوجبات التي تتناولونها ومدتها فضلاً عما تأكلونه وتشربونه. وكما أن لكل منا بصمات خاصة به، كذلك فإن لكل فرد منا عاداته الغذائية الخاصة.

كيف تعرفون أن تصرّفكم على المائدة طبيعي ويضمن التواصل

بين الدماغين؟

الأمر في غاية البساطة: اشتروا دفتراً واحتفظوا به دائماً معكم لتدوّنوا فيه ردات فعلكم الغذائية والجسدية والنفسية. وستكتشفون من الأسبوع الأول أفظع الأخطاء التي ترتكبونها منذ سنوات.

بعد أسبوع المراقبة هذا، ينبغي تغيير عاداتكم. فتزول في نهاية الأسبوع الرابع هذه الأخطاء نهائياً وتلاحظون فوائد طريقتي ليس فقط على صحة بطنكم إنما أيضاً على الاضطرابات الوظيفية كافة وعلى جهازكم العصبي المركزي.

وهكذا تصبحون إخصائيي تغذية بحق.

عدد الوجبات

يتألف النهار المثالي من ثلاث وجبات، أهمها الفطور. إنما يمكن إضافة وجبة خفيفة قبل الظهر وأخرى عند العصر وفقاً للنشاط الجسدي أو الذهني الذي نقوم به. تجنبوا الأكل بين الوجبات، سواء خلال النهار أو أثناء الليل.

توقيت الوجبات

اتركوا بين الوجبة والأخرى فترة أربع ساعات على الأقل في الحالات العادية، وثلاث ساعات في حالات النشاط الجسدي أو الذهني المكثف.

جوّ الوجبات

عليكم أن تكونوا مسترخين أثناء تناول الطعام وأن تجلسوا في

مكان هادىء، فللضجة تأثير سلبي في عملية الهضم.

التمهّل في الأكل

هو أمر ضروري لعمليتي امتصاص الجسم للعناصر الغذائية وإفراغه للفضلات والتمهّل في الأكل أساسي ليمتزج اللعاب بالطعام.

لذّة الأكل

اختاروا من الطعام ما تحبّونه على أن يكون طعامكم متنوعاً.

التدخين

إيّاكم والتدخين على المائدة، فهو عدو الڤيتامينات الفتّاك. ذلك أن سيجارة واحدة تسلب من عمركم ١٢ دقيقة. احسبوا بأنفسكم. . .

الضغط النفسي على المائدة

إذا شعرتم بالانفعال أو الضيق أو وقعتم فريسة الضغط النفسي، فانتظروا بضع دقائق قبل تناول الطعام ومارسوا طريقتي في التنفس من البطن.

الوجبة المثالية

يجب أن تتضمن ثلاث فئات من الأغذية (السكريات والدهنيات والبروتينات) بالإضافة إلى الڤيتامينات والمعادن. كما

يجدر تنويع الطعام من يوم إلى آخر ومن وجبة إلى أخرى.

المشروبات

تفادوا احتساء المشروبات المحلاة أثناء تناول الطعام. واعتمدوا التنويع عند اختيار المياه المعدنية.

بعد تناول الطعام

يجب أن تشعروا بالارتياح والاسترخاء والنشاط.

بعد الوجبة بساعة أو ثلاث ساعات

انتبهوا إلى عملية الهضم. دوّنوا الأطعمة التي لا تتقبلونها جسدياً (حموضة، نفخة، تشنج، تعب، نعاس) أو نفسياً (نقص في التركيز والنشاط وعصبية).

لا تتخلوا عن أي من الأنواع التي تتناولونها إنما قلّلوا الكمية وعدّلوا ترتيب تناول الأطباق. فالشمام أو الطماطم التي لا تحتملونها مثلاً كمقبلات يسهل هضمها في نهاية الوجبة. وإذا ما كان تناول حبة كاملة من الأرضي شوكي (الخرشوف) يسبب لكم انتفاخاً في البطن، فتناولوا نصفها وستأتيكم بالكثير من الفائدة. هذا إلى أن الخضار النيئة يسهل هضمها في نهاية الوجبات أكثر من بداياتها.

وعليكم أيضاً بتخفيف كمية الحلويات لأن السكر يبطىء عملية الهضم.

للحفاظ على صحة بطنكم

تجنبوا هذا النمط الغذائي

هذا الجدول يجسّد نهار شخص يعمل خارج المنزل.

راجعوا نمط العيش هذا لتجنب الاضطرابات الوظيفية والوقاية من الأمراض.

اذكر في كل خانة ظروف كل وجبة وتكوينها	الفطور	وجبة خفيفة قبل الظهر	الغداء	وجبة خفيفة عند العصر (عصرونية)	العشاء	تناول الطعام بين الوجبات أثناء النهار	تناول الطعام بين الوجبات أثناء الليل
الساعة	٨ صباحاً	١٠ صباحاً	١ (ظهراً)		٨ (مساءً)	٩ (مساءً)	
بسرعة أو على مهل	بسرعة	بسرعة	بسرعة		على مهل	بسرعة	
بشهية أو من دون شهية	من دون شهية	من دون شهية	من دون شهية		بشهية	من دون شهية	
عند الإحساس بالجوع أو من دونه	من دون الإحساس بالجوع	من دون الإحساس بالجوع	من دون الإحساس بالجوع		عند الإحساس بالجوع	من دون الإحساس بالجوع	
مع تدخين أو من دون تدخين	من دون تدخين	مع تدخين	مع تدخين		مع تدخين	مع تدخين	

اذكر في كل خانة ظروف كل وجبة وتكوينها	الفطور	وجبة خفيفة قبل الظهر	الغداء	وجبة خفيفة عند العصر (عصرونية)	العشاء	تناول الطعام بين الوجبات أثناء النهار	تناول الطعام بين الوجبات أثناء الليل
في جو من الهدوء أو الضجيج	هدوء	هدوء	ضجيج		هدوء	هدوء	
جلوساً أو وقوفاً	وقوفاً	وقوفاً	جلوساً		جلوساً أمام التلفزيون	وقوفاً	
أعصاب هادئة أو متشنجة	متشنجة	متشنجة	متشنجة		هادئة	متشنجة	
تكوين الوجبة	كرواسان		سلطة+ لحم، بطاطا مقلية، تارت بالتفاح		حساء، فيليه سمك، أرز، كريم كاراميل	لوح شوكولا	بسكويت
مشروب	قهوة من دون سكر	قهوة من دون سكر	قهوة من دون سكر		شراب فاتح للشهية	قهوة من دون سكر	مشروب غازي

للحفاظ على صحة بطنكم

اتبعوا هذا النمط الغذائي

هذا الجدول يجسّد نهار شخص يعمل خارج المنزل.

إن نمط العيش هذا يتوافق مع طريقتي.

اذكر في كل خانة ظروف كل وجبة وتكوينها	الفطور	وجبة خفيفة قبل الظهر	الغداء	وجبة خفيفة عند العصر (عصرونية)	العشاء	تناول الطعام بين الوجبات أثناء النهار (اللقمشة)	تناول الطعام بين الوجبات أثناء الليل
الساعة	٧ صباحاً	١٠ صباحاً	١ (ظهراً)		٨ (مساءً)		
بسرعة أو على مهل	على مهل	على مهل	على مهل	على مهل	على مهل		
بشهية أو من دون شهية	بشهية	بشهية	بشهية	بشهية	بشهية		
عند الإحساس بالجوع أو من دونه	عند الإحساس بالجوع	عند الإحساس بالجوع	عند الإحساس بالجوع	عند الإحساس بالجوع	عند الإحساس بالجوع		
مع تدخين أو من دون تدخين							
في جو من الهدوء أو الضجيج	هدوء	هدوء	هدوء	هدوء	هدوء		

اذكر في كل خانة ظروف كل وجبة وتكوينها	الفطور	وجبة خفيفة قبل الظهر	الغداء	وجبة خفيفة عند العصر (عصرونية)	العشاء	تناول الطعام بين الوجبات أثناء النهار (اللقمشة)	تناول الطعام بين الوجبات أثناء الليل
جلوساً أو وقوفاً	جلوساً	جلوساً	جلوساً	جلوساً	جلوساً		
أعصاب هادئة أو متشنجة	هادئة	هادئة	هادئة	هادئة	هادئة		
تكوين الوجبة	فطور خفيف (ص٨٩)	فاكهة طازجة	دجاج مشوي، أرز، سلطة فاكهة	قطعة شوكولا، خبز كامل	سلطة، سمك موسى مشوي، سبانخ، لبن طبيعي		
شراب	شاي خفيف أو زهورات	مياه معدنية	مياه معدنية، قهوة	مياه معدنية	مياه معدنية		

للحفاظ على صحة بطنكم: الروزنامة الغذائية

صوّروا هذا الجدول أو انسخوه على دفتركم واملؤوه كروزنامة غذائية يومية.

اذكر في كل خانة ظروف كل وجبة وتكوينها	الفطور	وجبة خفيفة قبل الظهر	الغداء	وجبة خفيفة عند العصر (عصرونية)	العشاء	تناول الطعام بين الوجبات أثناء النهار (اللقمشة)	تناول الطعام بين الوجبات أثناء الليل
الساعة							
بسرعة أو على مهل							
بشهية أو من دون شهية							
عند الإحساس بالجوع أو من دونه							
مع تدخين أو من دون تدخين							
في جو من الهدوء أو الضجيج							
جلوساً أو وقوفاً							
أعصاب هادئة أو متشنجة							
تكوين الوجبة							
الشراب							

اختيار غذائنا

لطالما علمت غريزياً بأن هناك تفاعلاً بين دماغينا وهو يتم عبر شبكة مركّبة من المرسلات العصبية. وعندما أثبتت البحوث العلمية ذلك مؤخراً، لم أبدِ حيال الأمر أي استغراب، بل شيئاً من الفخر. فلا يخفى على أحد أن نشوء أي انفعال أو صدمة أو قلق في الدماغ الأعلى تظهر نتائجه في البطن. بيد أن المفاجيء في الطب هو معرفة أن أي اضطراب في البطن أو خلل وظيفي في عملية الهضم والإفراغ، أي باختصار أي اعتلال صحي في الدماغ الثاني، سيؤثر في الدماغ وبالتالي قد يكون مصدر اضطرابات وظيفية أو أمراض أكثر خطورة. غير أن هذه الحقيقة تجلّت إثر اكتشاف مرسلات عصبية مجهولة وشبكة اتصالات شديدة التعقيد والتنوع، لا نعرف عنها سوى القليل بحسب رأي الباحثين. فعلى سبيل المثال نعلم أن الرسائل بين الدماغين يؤمنها مرسلان عصبيان يفرزهما الدماغ العلوي وهما السيرتونين Sérotonine والنورادرينالين Noradrénaline. غير أنهما، حسبما نعتقد، ليسا الوحيدين اللذين يؤمّنان الاتصال.

وفي الإطار نفسه، بات معلوماً أن بطننا هو الذي ينتج نسبة

تتراوح بين ٨٥ و٩٠٪ من الخلايا المناعية التي تؤمن الحماية ضد الفيروسات والبكتيريا والاعتداءات التي نتعرض لها على الدوام.

لذا، فإن التنسيق بين الدماغ الأول والثاني، الذي لا يمكن أن يحصل إلا باتجاهين، أصبح موضع اهتمام اليوم أكثر من أي وقت مضى. وتطال أولى نتائج هذه الاكتشافات غذاءنا، إذ يكتسب هذا الأخير أهمية متزايدة في إطار العودة إلى «الصحة والراحة الجسدية والنفسية» التي نسعى إليها جميعاً لأنها شرط من شروط السعادة.

لا تحسبوا أنني أفتقر إلى التواضع، لكني بدأت منذ سنوات بمعالجة بطون مرضاي، فقد كنت أدلكها في العمق وأحسّن وظائفها التي غالباً ما تكون معقدة ومشلولة بسبب التشنج، والتنفس غير الكامل، فكنت أغيّر بعض عادات مرضاي الغذائية، وبفضل ذلك استطعت معالجة اضطرابات وظيفية مُعيقة كألم الظهر والتعب والأرق والروماتيزم والحساسية والضعف الجنسي... وبالتعاون مع الأطباء، ساهمت في شفاء المرضى من الأمراض الخطرة كداء السكري غير المعتمد على حقن الأنسولين وبعض اضطرابات القلب والجهاز العصبي، حتى أني مقتنع كل الاقتناع بأنني ساعدت على الشفاء من أمراض سرطانية عبر زيادة فعالية العلاجات الكيميائية أو سواها. أما حصولي اليوم على تفسير علمي لأمر لطالما عرفته، أو إثبات علمي للأفكار الرئيسة التي أطبقها في عيادتي، فيرسخ فكرتي عن مدى أهمية البطن والغذاء في التوازن العام والحفاظ على العافية أو استعادتها والبحث عن الراحة الجسدية والنفسية. كما يثبت إحدى الأفكار الأساسية التي تقوم عليها طريقتي، وهي الفكرة الثالثة بعد التنفس من البطن وتناول الطعام بانتظام وتمهّل، ألا وهي أهمية ما

نختاره من طعام ومشروبات نفرض على بطننا التعامل معها، وهي مهمة رئيسية لاستمراريتنا جسدياً وعقلياً. وهذه المهمة تتمثل بهضم الطعام قبل طرحه خارج الجسم.

قل لي ماذا تأكل أقل لك من أنت!

إن اختيار الطعام، أو ما يسميه إخصائيو التغذية العناصر الغذائية، يضاهي بأهميته طريقة ابتلاعه بشكل منتظم وبطيء (راجع الفصل السابق). وعلى هذا الاختيار لا يتوقف فقط توازن جسمنا الذي يجنبنا الاضطرابات والأمراض، بل نشاطنا العقلي وسلوكنا، وقد بات ذلك أكثر وضوحاً اليوم فنحن صورة ما نأكل. وبلغة الأرقام، توصلنا إلى أنه خلال حياة كاملة، يستهلك الإنسان ما معدله ٣٠ طناً من الطعام و٥٠ ألف ليتر من السوائل، مع الإشارة إلى أن دور ما نتناوله من طعام لا يقتصر على التغذية وحسب، فبطننا وجهازانا الهضمي والمعوي، لا تنفك تنتقي من الأطعمة العناصر الضرورية للحياة، راصدة، بفضل جهازها العصبي، السموم والڤيروسات والبكتيريا، ومعطّلة مفعولها.

وإذا ما استثنينا الأداء الفكري والإبداع الفني (اللذين لم نتوصل إلى كشف ما بينهما وبين الغذاء من اتصال مباشر، لكننا سنتمكن من ذلك يوماً ما بدون شك)، نلاحظ أن سلوكنا كله رهن بما نختاره من طعام.

وقد أُثبت علمياً أن هذه العملية تحصل في الاتجاهين عبر شبكة مرسلات عصبية اكتشفت مؤخراً.

وإن كنتُ، بتحسين عمل البطن، ساهمت في شفاء بعض

الاضطرابات الوظيفية المختلفة وأمراض أشد خطورة، فقد لاحظت في غالب الأحيان أن بعض الاضطرابات الهضمية تختفي بسحر ساحر إن حسنّا الحالة النفسية، أي إن خففنا من الضغط النفسي أو القلق أو توصلنا إلى تناول الطعام بشكل أكثر انتظاماً عبر تحسين التنفس واختيار أفضل للأطعمة. وأذكر هنا حالة مريض يعمل كرئيس شركة، كان وزنه يزداد باستمرار، على الرغم من مختلف الحميات القاسية التي اتّبعها. وقد ألحق أذيّة كبرى بجهازه الهضمي، بسبب الضغط المتواصل الذي يتعرض له وعدم قدرته على الاسترخاء. أثبت له بسهولة أن اضطرابات البطن في حالته مصدرها الدماغ الأول. وتوصلت إلى جعله يتنفس بعمق، وأجبرته على أن يبدّل نوعية أكله وسرعته وعلى أن ينوّع طعامه (على الرغم من وجبات غداء العمل) وأن يأكل بشكل أكثر انتظاماً ويمارس بعض التمارين السهلة (راجع رياضة الدماغين).

أما بطنه الذي كنت أعالجه بالتدليك، فقد استعاد تناغمه مع دماغه، فخسر الوزن الزائد نهائياً.

في المقابل، أذكر من بين مئات الحالات، حالة فتاة شابة كانت تعاني من نوبات اكتئاب متتالية ونوبات قلق وصداع نصفي حتى كادت تصاب بفقدان الشهية المرضي. ولأنها عارضة أزياء، كان غذاؤها قليلاً تتناوله أينما كان وكيفما اتفق. لذا لم تعد تجيد التنفس وكانت تتناول المنبهات. كان بطنها متشنجاً لكني تمكنت من إعادة ليونته ومن تحسين وظائفه وتغيير نوعية أكل هذه الفتاة التي سرعان ما تخطت حالة الاكتئاب هذه واستعادت مرحها ولمعت في حياتها المهنية. أما حالة جان فجد مميزة: جان تاجرة نشيطة في

الرابعة والستين من العمر، لا تشكو من أي مشكلة عائلية إنما من ألم مزمن في أسفل الظهر وآلام في المفاصل. وقد لاحظت من خلال صور الأشعة، وجود اعتلال مفصلي خطير في الفقرات القطنية (أي فقرات أسفل الظهر)، فضلاً عن تشوهات في اليدين والقدمين. استشارت جان إخصائيي مفاصل كثر فوصفوا لها مضادات التهاب وجلسات تدليك وإعادة تأهيل. ولكن إزاء فشل هذه العلاجات ارتأت استشارتي، فوجدتُني أمام جسم يشوّهه السلوليت ويعاني زيادة وزن تقارب ١٢ كلغ. وعندما جسست بطنها، وجدته منتفخاً وقاسياً ومتشنجاً، تسكنه الآلام. فمنذ سنوات تتناول جان طعامها بشكل فوضوي يسبب لها الحرقة، فتحتسي صباحاً كوباً كبيراً من القهوة مصحوباً بالخبز الأبيض والمربّى، بالإضافة إلى كوب كبير من عصير الفاكهة وأحياناً كرواسان أو بريوش. وقبل الظهر وبعده، تتناول مع القهوة المرة بعض البسكويت. أما عند الغداء، فتفضل اللحوم المجففة والأطعمة المقلية والتحليات. وفي المساء، تتناول حساء مركزاً تستتبعه بطبق رئيسي (لحم، سمك، بيض) فتحلية. والأسوأ من هذا كله هو أنها لا تقوم بأي نشاط رياضي. وعندما شرحت لها ضرورة تبديل عاداتها الغذائية ليستعيد بطنها عافيته ودماغاها انسجامهما، لم تعرني اهتماماً وقالت لي: «إن لم أحتسِ قهوتي، أعجز عن القيام بأي شيء». وبعد جلسات ثلاث يفصل بينها أسبوع، لم ألاحظ أي تحسّن في البطن. عندئذٍ شرحت لها أنها إن لم تأخذ الأمر على محمل الجد وتبدل طريقة أكلها، فسأرفض متابعة علاجها يدوياً: «لن يكون ذلك صحيحاً ولن نحصل على أي نتيجة!». فاستاءت واختفت مدة أربعة أشهر لتعود وتظهر من جديد بعد أن استشارت إخصائيين آخرين ولكن بدون أدنى تحسن.

ولما أحسّت بالتعب يلقي بثقله عليها، قررت اتباع نصائحي وعزمت على أن تضع جانباً كافة الأصناف الحامضة بما فيها القهوة وأن تأكل ببطء وانتظام، مكثرة من السمك واللحوم البيضاء والخضار والمعجنات والأرز والفواكه الطازجة. عندئذ استأنفت علاجي. وبعد شهر ونصف وخمس جلسات أخضعت فيها بطنها لعلاج يدوي، اختفى ألم القطن (أسفل الظهر) الذي كانت تشكو منه وكذلك آلام المفاصل والإمساك. وباتت تنام بشكل أفضل. أضف أنها خسرت ٦ كيلوغرامات من وزنها!.

ومتابعةً للعلاج، نصحتها بالمضي قدماً في طريقة الأكل هذه وبممارسة التنفس للاسترخاء والسير مدة ساعة يومياً وتخصيص بضع دقائق كل يوم لتدليك بطنها بنفسها.

وبعد مرور شهرين، خسرت جان الكيلوغرامات الستة الزائدة الأخرى وباتت في أحسن حال، فأسرّت إليّ قائلة: «أشعر بحال جيدة، فلقد بدلتني طريقتك. لكن هل سيدوم ذلك؟»، فكان جوابي واضحاً: «الأمر وقف عليك» وللحصول على نتيجة أفضل، سألتها أن تمرّن دماغيها وكانت النتائج مذهلة.

إلى ذلك، عاينت حالات أكزيما وصداف سرعان ما تعافت مع توقف استهلاك الألبان والمنبهات. أما التهابات الأذن والأنف والحنجرة لدى الأطفال، فكنت أعالجها بتغيير العادات الغذائية واستبعاد المشروبات المحلاة والسكاكر.

لم أكن بحاجة إلى مرسلات عصبية لأفهم أن السعي إلى الشفاء والراحة مرهون بالتناغم بين الرأس والبطن، وأنّ هذا الشفاء قائم بشكل كبير على حسن اختيار الأطعمة.

حذار الحميات!

ينبغي حسن اختيار مأكولاتنا لكي ننسجم مع دماغينا ومع أنفسنا!

قد يبدو ذلك بسيطاً وواضحاً وحتى ساذجاً. لكنه في الواقع يستلزم بعض التفكير، وبعد أن فكرت فيه ملياً، أظنني استحدثت طريقة عمل أو برنامجاً غير قاسٍ أعتبره الركن الثالث في طريقتي.

تكمن النقطة الأولى في البرنامج في عدم اتباع أي حمية. فغالباً ما كتبت أنني أعارض أي حمية تقوم على استبعاد صنف أو أكثر من الأطعمة أو العناصر الغذائية الأساسية (الدهنيات، السكريات والبروتينات الضرورية لعملية التحوّل الغذائي).

وعندما أنصح (راجع ما ورد سابقاً) بعدم تناول الألبان مثلاً، فإن ذلك لفترة محددة فقط، فما إن تختفي الاضطرابات حتى أعيد إدخال الصنف تدريجياً في النظام الغذائي بكميات ضئيلة.

الكل سمع أو اتبع إحدى تلك الحميات الخالية من الدهون أو البروتينات أو السكر أو ما إلى ذلك، أو القائمة على استهلاك بعض المنتجات دون سواها (كالمعجنات أو اللحوم مثلاً).

إنها لكارثة فعلاً!

فالأغذية كافة، بما فيها تلك الأسوأ سمعة، ضرورية للتوازن العام ولتناغم الدماغين. وقد أُثبت أن الدهنيات التي تُستبعد كلياً من بعض الحميات، تؤثر إلى حد كبير في اللذة الجنسية كما أثبت أن السكريات البطيئة الاحتراق (الخبز، المعجنات، الأرز والنشويات) تهدىء الأعصاب وتلعب دوراً هاماً في التركيز واللذة الجنسية.

كما أُثبت مؤخراً أن البروتينات (اللحوم، الأسماك والألبان) تنشط الغدتّين الكظريتين وتؤثر مباشرة في عملية حدوث النشوة.

أما الألياف التي لم نكن سابقاً نعيرها أدنى اهتمام، فتعتبر اليوم ضرورية لتحوّل السكريات والدهنيات ولتنظيم عمل الجهاز الهضمي.

أفلَم يكتب الطبيب الشهير «باراسليس Paracelse» منذ أكثر من خمسة قرون: «لا شيء يعتبر سمّاً وكل شيء سمّ، إنما السم في الجرعة!»، وقد قام هذا الطبيب بابتكار الطب التجانسي وإني أقدّره حقاً.

هل كنتم تعلمون أن نظاماً غذائياً قائماً على الخضار والفواكه فحسب قد يكون مميتاً؟ وقد رأيت عارضات أزياء يبلغن هذا الحد من التطرّف المميت ربما.

لقد أثبتت دراسات حديثة أن استبعاد فئة معينة من الأطعمة يكفي لتغيير ما يفرزه البطن من خلايا مناعية وهذا ما يشرّع الباب أمام كل أنواع الالتهابات، ويؤدي إلى تعطّل التناغم بين الدماغين.

إذاً، إن اختياركم للأطعمة، وهو الشرط الأساسي للمحافظة على صحة بطنكم، مرهون بثلاثة عوامل رئيسية ومتكاملة هي: الذوق (فهو الذي يميزكم عن سواكم ومن هنا فإنه بمثابة البصمات الغذائية) وتنوع الأغذية ونسبة الطاقة والعناصر الغذائية التي تؤمنها.

السكريات

تُصنف السكريات بحسب تأثيرها في نسبة السكر في الدم.

يُعتبر الغذاء ذو مؤشر سكر مرتفع عندما يولّد امتصاصه ارتفاعاً ملحوظاً في نسبة السكر في الدم: مؤشر سكر يفوق ٧٠. والعكس صحيح، إذ يكون مؤشر السكر منخفضاً في صنف ما عندما يؤدي إلى ارتفاع معتدل (بين ٥٥ و٧٠) وخفيف (أدنى من ٥٥).

السكريات البسيطة، التي ترفع معدّل السكر في الدم بسرعة:

- السكر، السكاكر، العسل، المربى.
- الحلويات، الكعك المحلّى والشراب المركّز المحلّى.
- الفواكه، المشروبات المحلاّة، العصير، والكومبوت.
- الحليب ومشتقاته.

السكريات المركبة التي ترفع معدّل السكر في الدم ببطء:

- **الحبوب**: الذرة، القمح، الشعير، الحنطة السوداء، الجودر، الأرز... إن الحبوب المسلوقة أو النيئة، سواء أكانت مطبوخة أم مطحونة تسمح بإعداد الخبز والمعجنات والفطائر...

- **الخضار**: البطاطا، العدس، البازيلاء، الفول، الفاصولياء، الصويا، البصل، الثوم، الخس والملفوف، الكوسى، الطماطم، الكرفس، اللوبياء، الفجل، الجزر...

- **الأعشاب المنكّهة**: الثوم الأخضر، البقدونس...

إن الألياف والدهنيات الموجودة في السكريات تبطىء امتصاص الغلوكوز وتخفض مؤشر السكر.

لا يستهلك البالغون كمية كافية من السكريات المركبة. ينبغي أن يساعدكم مؤشر السكر في اختيار أغذيتكم من أجل المحافظة على صحة بطنكم.

يجب أن تشكل السكريات البسيطة والمركبة ٥٥٪ من غذائنا اليومي.

البروتينات

قد يكون مصدرها حيوانياً أو نباتياً.

البروتينات الحيوانية المصدر

- تؤمّن لحوم البقر والغنم، الأحماض الأمينية الضرورية الثمانية. اختاروا الأجزاء القليلة الدهون: البقر والعجل... لأنّ هناك دهوناً تبقى ولا ترونها.

- الدواجن: الدجاج والبط والديك الرومي...

- الأسماك: النازلي وسمك موسى والغادس الأسمر والشفنين البحري والقاروس والمرلان...

- الأسماك النهرية: الشبّوط والترويت والزنجور...

إن أكثر الأسماك المدهنة تحتوي على الكمية نفسها من الدهنيات التي تحتويها اللحوم الأقل احتواءً على الدهون.

- القشريات: السرطان والقريدس والكركند...

- ثمار البحر: المحار وبلح البحر...

- الألبان والأجبان: الحليب، اللبن (زبادي)، الجبنة...

البروتينات النباتية المصدر

- البقول: العدس، الفول، الحمص، الفاصولياء...

ـ الحبوب الكاملة: الأرز، الذرة، والمنتوجات المصنوعة منها كالمعكرونة والخبز الكامل.

ـ البطاطا.

يجب أن تشكل البروتينات ١٥٪ من غذائنا اليومي.

الدهنيات

قد يكون مصدرها حيوانياً أو نباتياً.

الأحماض الدهنية المشبعة

هي عبارة عن كافة الدهون التي يجب ألا تتخطى ١٠٪ من نسبة الوجبات اليومية، والتي تتمثل بالتالي:

- بعض أنواع السمن.
- اللحوم المصنعة أو الباردة: الباتيه والنقانق...
- اللحوم الدسمة: الأكثر دسماً هي لحوم الحيوانات التي لا تقوم بكثير من الحركة. فالحيوانات الخاملة ترتفع نسبة الدهون فيها أيضاً!.

الأحماض الدهنية غير المشبعة (الأحادية أو المتعددة)

يجب أن تشكل ٢٥٪ من غذائنا.

- السمن المضاف إليه ٨٪ من الفيتوستيرول يساعد على تخفيض الكوليسترول الضار بنسبة ١٠٪.
- الزيوت النباتية: زيت الزيتون ودوار الشمس والذرة وبذور العنب...
- زيوت السمك.

يجب أن تشكل الدهنيات ٣٣٪ من غذائنا اليومي كحد أقصى. ويجدر بنا اختيار الأحماض الدهنية غير المشبعة.

الألياف الغذائية

تنجو هذه المواد النباتية من عملية الهضم التي تتم في المعي الدقيق. وسواء أكانت قابلة للذوبان (كتلك الموجودة في الفواكه والخضار) أو غير قابلة للذوبان (الموجودة بشكل أساسي في الحبوب)، فإنها تبطّىء إفراغ المعدة. كما أنها تطيل مدة مرور الطعام في المعي الدقيق وتحسّنه وتحبس الماء (فيصبح البراز أكثر ليونة). إلى ذلك، تساهم الألياف الغذائية في نمو بكتيريا الأمعاء المفيدة وتساعد على محاربة الإمساك.

- تؤخر الشعور بالجوع بفضل احتوائها على الغلوكوز، وبالتالي فإنها تضبط مرض السكري بشكل أفضل.
- يساعد الغذاء الغني بالألياف على تخفيف الأكل بنسبة ٥ إلى ١٠٪ وهو أمر مثير للاهتمام لمن يعاني زيادة في الوزن.
- إن استهلاك ٢٠ إلى ٣٠غ من الألياف يومياً يخفض نسبة الكوليسترول في الدم.
- تساعد الألياف في الأمعاء على نمو البكتيريا المفيدة وزيادة نشاطها وعلى الحؤول دون إنتاج السموم.
- تمتص الألياف الجذور الحرة المسببة للسرطان أو تخففها، فتحدّ بذلك من اتصالها بالأغشية المخاطية.

يجب أن تزيدوا استهلاككم من الألياف من خلال تناول المزيد من الفواكه والخضار وبشكل تدريجي، تجنباً للنفخة والغازات... وعليكم أن تشربوا كمية كافية من المياه المعدنية وغيرها من المشروبات أثناء تناول الطعام لترطيب الغذاء وعلى الأقل ليتر ونصف يومياً خارج الوجبات.

كلُّ ما تشتهيه

على الطعام قبل كل شيء، أن يُشعركم باللذة، وهذا يُعتبر في هذه المرحلة الشرط الأول لتأمين التناغم بين الدماغين. قام البروفسور جيرشون، مؤلف كتاب «الدماغ الثاني» الذي غيّر نظرة الأطباء إلى البطن، بالكشف عن المرسل العصبي المسؤول عن ذلك الإحساس الممزوج بالاستساغة والنفور والذي من خلاله نستذوق بعض الأطعمة وننفر من البعض الآخر. إنها مادة الدوبامين Dopamine التي اكتُشفت منذ سنوات قليلة في جامعة كامبريدج.

وقد تبيّن من جهة أخرى أن حديثي الولادة يتقبّلون المذاق الحلو ويرفضون المر! وهذه الظاهرة تبدو لي غريبة جداً، لا سيما أننا أصبحنا نعلم اليوم أن الطعم الذي كان أكثر شعبية في العصور الوسطى هو الطعم الحامض وأن المذاق الحلو في عصر النهضة الأوروبية كان شبه منعدم. فاستناداً إلى الإخصائيين لم نستطع تمييز المالح من الحلو إلا في القرن السابع عشر، مع تنظيم الأطباق في الوجبات.

فالواقع أن كارثة ترويج السكر تعود إلى فترة ما بعد الحرب (١٩٥٠). وقد أثبتت الدراسات كذلك أن عضو الذوق (اللسان) لدى الجنين يتكوّن ابتداءً من الشهر الرابع، وبيّن بوريس سيرولنيك Poris Cyrulink وهو عالم انتولوجيا ومعالج نفسي شهير من جامعة مارسيليا، أن الأطفال المولودين في مرسيليا الذين تتناول أمهاتهم الثوم تستهويهم الرضاعة المعطّرة برائحة الثوم، وهو أمر لا يظهر

لدى الأطفال الباريسيين. لذلك يجب تهذيب حاسة الذوق لدى الطفل في مرحلة مبكرة جداً.

في الماضي، كان الاعتقاد سائداً أن بإمكان الأطفال أن يأكلوا دائماً الأطعمة نفسها شرط أن ينموا بشكل طبيعي. وهذا الأمر بغاية السذاجة لأن لدى الأطفال أكثر من عشرة آلاف خلية متخصصة بالذوق، يفقدون نصفها عندما يبلغون سن الرشد. وبالتالي، من المهم جداً أن تنوّعوا الطعام لأطفالكم حتى تتكون حاسة الذوق لديهم. نوّعوا لهم مكوّنات رضّاعاتهم وطعامهم في وقت مبكر، إذ أن صحة بطنهم عندما يكبرون ترتكز على هذا التنوّع. فطريقة عمل الساعة البيولوجية تتحدد في سنوات الحياة الأولى، وهي كما رأينا في الفصل السابق في غاية الأهمية بالنسبة إلى النظام الغذائي السليم.

إن إهمال الأهل وتساهلهم يدفعان الأولاد إلى الإفراط في تناول السكاكر والكاتشاب والمشروبات الغازية، لا سيما في الولايات المتحدة، ما يؤدي إلى نتائج مأساوية وخيمة العواقب أهمها ازدياد عدد الأولاد البدينين.

ولن أكفّ عن التكرار أبداً أن صحة بطن الإنسان وتناغمه إنما يتأسسان في الطفولة، وأذكّر بأن زيادة الوزن لدى البالغين تزيد خطر الإصابة بأمراض القلب وبداء السكري (الذي قد ينتج أيضاً عن زيادة الوزن).

يسعدني كثيراً أن أعلمكم بأنني شهدت حديثاً ولادة فكرة «التغذية الوقائية» في المعهد الوطني للدراسات والبحوث العلمية في فرنسا. إذا كان البطن بصحة جيدة، ومتناغماً كلياً مع الدماغ الآخر،

ينخفض احتمال الإصابة بعدد من الأمراض، لا سيما أمراض القلب والشرايين والسرطان وترقق العظام.

ويعتبر البروفسور سيرج رينو Serge Reynaud أن النظام الغذائي الفقير بالأحماض الدهنية المشبعة والغني بحمض اللينولييك (كما في الريجيم المتوسطي) يتمتع بخصائص وقائية كثيرة.

أول نصيحة أسديها لكم بشأن اختيار طعامكم هي أن تدعوا ذوقكم يقودكم. اختاروا ما تشتهونه. أطلقوا العنان لحواسكم الخمس التي تربط بين الدماغ الأول والثاني. فقد تبيّن أن الشهية يولّدها الدماغان معاً وينشّطها بعض المرسلات العصبية، وأن تلك الرغبات التي نشعر بها تجاه الحلو أو المالح أو الفواكه أو اللحم أو الشوكولا... ليست في معظم الأحيان سوى مطالبة من الجسم بغذاء معيّن كالڤيتامينات أو الدهنيات أو السكريات... إذاً نحن نرغب في ما نحتاج إليه. وهذا مثال واضح آخر عن نتيجة التناغم الحقيقي بين الدماغين وضرورته.

وفي هذا السياق، عليّ أن أشير مجدداً إلى ما تولّده المنبهات (كالتدخين) من آثار سلبية، فهي تشوّش التواصل الجيد الذي يجمع بين الدماغين، وتغيّر طبيعة حاجات الجسم الغذائية وتقضي على الڤيتامينات وغالباً ما تؤدي إلى اختلالات بارزة، كزيادة أو نقص في الوزن، لهذا السبب عليكم الامتناع عن التدخين.

البطن والإفراط

أصدرت وحدة تابعة للمعهد الوطني للدراسات والبحوث الطبية الدراسات التي أجرتها عن تأثير الكحول والقهوة والشاي

والتبغ على مختلف عمليات التحوّل الغذائي. وما زال عالقاً في ذهني من هذه البحوث المهمة تعريف العلاقة المعقّدة بين الدماغ والبطن، التي استُنتجت من الحالات التي شملتها البحوث: لقد تبين من دراسة المرسلات العصبية أن عملها ذو اتجاه مزدوج، أي أن الكحول مثلاً تؤثر في البطن انطلاقاً من الدماغ، كما تؤثر أيضاً في الدماغ انطلاقاً من البطن. كما أن الخبراء اكتشفوا أن الاضطرابات الناجمة عن الإفراط في تناول الكحول تمرّ عبر المرسلات العصبية التي ينتجها كل من الدماغين في الوقت نفسه، وأن انعكاسات هذا الإفراط تطال الدماغين معاً.

الأمر سيّان عندما تدخل الجسم كمية كبيرة من السكر أو القهوة أو الشاي أو دخان السجائر المسبب للسرطان. فعدا عن أن هذه الاكتشافات تحذّر من الإفراط، المتكرر لسوء الحظ، فهي أيضاً تشدد على العلاقة الوثيقة بين الدماغين وبالتالي على أهمية العناية بالبطن.

غذاء متنوّع ومنشط وذو قيمة غذائية عالية

إن قائمة الأطعمة التي تختارونها يجب أن ترتكز إذاً على التنوّع واختيار الأطعمة الطازجة والصحية الغنية بالفيتامينات والمعادن، من دون الابتعاد عن أي نوع من الأغذية: أنا لم أحظّر يوماً تناول أي نوع من الأطعمة، وإن نصحت القراء في كتب أخرى بتناول الشاي والقهوة والعسل والمربّى باعتدال.

إني أنصحكم في بعض الحالات المرضية أو الاضطرابات الوظيفية بتجنب بعض الأغذية لمدة من الوقت ريثما يستعيد بطنكم صحته.

فالبطن السليم يهضم كل أنواع الأطعمة ويتخلّص بعدئذ من فضلاتها. والبكتيريا المفيدة الموجودة في الأمعاء كفيلة بالتصدّي لأي اعتداء وإن كان من بكتيريا أخرى (دراسة معهد روسل). كما أنها تستطيع تحمل الكميات المفرطة من المنبهات والتبغ... شرط ألا يصبح استهلاكها عادة. حتى أنني أقول: إن الإفراط في تناول الطعام من حين إلى آخر لا يشكّل خطراً، بل يساهم من خلال اللذة التي يمنحها في إعادة التناغم بين الدماغين.

عندما تتعلمون من قواعد طريقتي الأساسية كيف تتنفسون من بطنكم وتتقبلون فكرة الأكل بشكل أبطأ وأكثر انتظاماً وعندما تتوطد علاقة التناغم بين الدماغين من جديد، يكفي عندئذ أن تختاروا الأطعمة التي تستسيغونها شرط أن تكون طازجة وبسيطة غير مصنّعة وفي أفضل حال ممكن لكي تتمكنوا من الاستفادة منها قدر المستطاع. كما يجدر بكم إيلاء بعض الاهتمام لنظافة المواد الغذائية التي تستهلكونها ولكيفية تجليدها.

صحيح أن الاهتمام بجودة الأطعمة يزداد أكثر فأكثر، غير أن تلوث الأطعمة بالجراثيم والعفن والسموم ووجود المبيدات على الخضار والفواكه أمر شائع جداً. لذا يجب أن نبقى متيقيظين وننتبه أيضاً إلى المنتوجات المعدّلة جينياً (التي تمّ التلاعب بجيناتها لتحسين نوعيتها وزيادة إنتاجها ووقايتها من الأوبئة والتلف).

يلعب الطهو برأيي دوراً مهماً، غير أن الطهو لمدة طويلة يقضي على الڤيتامينات ونوعية الطاقة التي تؤمنها الأطعمة.

تحاشوا تناول المشاوي، فالأجزاء المحروقة من السمك أو اللحم أو البطاطا... تعتبر مصدراً للجذور الحرة التي تقتل الخلايا وتتسبب بأمراض سرطانية، وتسرّع الشيخوخة.

استعملوا الزيوت الصافية في القلي، وإذا استعملتم الزيت من قبل، فصفّوه جيداً قبل القلي فيه من جديد.

تجنبوا استعمال الدهون والزبدة في الطهو فهي تلحق الخلل بمسالك المرارة والبنكرياس. وانتبهوا إلى الأطعمة المعدّة قبل تناولها بوقت طويل كالخضار وسلطات الفاكهة وعصير الفاكهة، فإنها تتأكسد بسرعة. ينبغي تناول الطعام خلال ربع الساعة التي تلي تقشيره أو تقطيعه أو برشه.

مضادات الأكسدة في مواجهة الجذور الحرّة

إن دور الجذور الحرة في إفساد الخلايا معروف منذ ٤٠ عاماً. ومنذ ذلك الحين والعلماء ينسبون إليها أدواراً جديدة.

فالجذور الحرة تؤكسد خلايانا كلها. وهي عبارة عن جزيئات مؤلفة كغيرها من الذرات التي تتكون بدورها من نواة تدور حولها الكترونات.

تميل بعض الالكترونات إلى التجمع على الجزيئات بأعداد مزدوجة وبأعداد مفردة على الجذور الحرة، ما يشير إلى وجود الكترون منفرد. وهذه الالكترونات الوحيدة غير الثابتة تتحرك بحثاً عن زوج يكمّلها. ولهذه الغاية، تضطر إلى مهاجمة جزيئة خلية طبيعية والقضاء على توازنها، فينتج عن ذلك ولادة جذر حرّ ذي خصائص كيميائية خطيرة «وعدائية أيضاً».

وتعرف هذه العملية بالأكسدة التحويلية: الأكسدة عبارة عن خسارة الكترونات والتحويل هو ربح الكترونات.

تكمن الجذور الحرة وراء العديد من الأمراض، وهي غاية في الخطورة على الرغم من أن حياتها قصيرة جداً، إذ لا تتعدى الثانية من الوقت. استناداً إلى العالم البيوكيميائي البريطاني «هالويل» Hallwell، ينتج جسم الإنسان نحو كيلوغرامين من الجذور الحرة سنوياً وتدخل إليه الجذور من خلال التنفس: ٥٪ من الأوكسيجين يتحول إلى جذور حرة.

كما أن هذه النسبة تزداد عندما نتنشق الهواء الملوث ونتعرض لأشعة الشمس والأشعة ما فوق البنفسجية والعوامل الملوثة وعندما تدخل السموم إلى جسمنا من المواد الغذائية المؤكسدة أو المعدّلة جينياً أو غير المحفوظة جيداً، ومن خلال التبغ أيضاً. . .

كل خلية من خلايا جسمنا تتعرض يومياً لمئات الاعتداءات، ولكن لحسن الحظ أن جسمنا يملك عناصر دفاعية هي: مضادات الأكسدة. وهي عبارة عن أنزيمات موجودة في خلايا جسمنا وتحديداً في الغشاء والهيولى (جسم الخلية المكوّن من ماء وبروتينات).

تحتوي هذه الأنزيمات، التي تعرف باسم الغلوتاتيون ـ بيروكسيداز Glutathion- peroxydase أو السوبر أكسيد ـ ديسموتاز Super oxyde-dismutase على السيلينيوم والنحاس والزنك والمنغنيز والفيتامين E وC والبيتاكاروتين (الذي يتحول في الجسم إلى الڤيتامين A)، وتقضي مهمتها بإصلاح الأضرار التي تسببها الجذور الحرة أو منع حدوث هذه الأضرار.

إلى ذلك نجد مضادات أكسدة أخرى في الأطعمة المتوازنة التي نحسن اختيارها.

مضادات الأكسدة الرئيسية هي: الفيتامينات A (بيتاكاروتين) وC وE وبعض المعادن (سيلنيوم وحديد وزنك) والبوليفينول والفلافونويدات والمواد الشبيهة بالكاروتين (الموجودة في الجزر والسبانخ. . .) والدباغ.

وتظهر البحوث الحديثة أنه يفترض بجهازنا الدفاعي أن يحمي جسمنا من الجذور الحرة بشكل دائم ولكن للأسف هذه ليست الحال دائماً. ففي حالات الضغط النفسي أو التعب أو الإرهاق. . . عندما ينتفي التناغم بين الدماغين ومع التقدم في السن (سن اليأس لدى الرجال والنساء. . .)، تتراجع نسبة مضادات الأكسدة في الجسم، فاسحة المجال أمام تلك الجذور الحرة المخيفة.

وقد يضعف جهاز المناعة مما يكثر الأمراض ويسرّع الشيخوخة.

تساهم مضادات الأكسدة كافة في مقاومة أمراض القلب والشرايين والميكروبات والأورام والشيخوخة.

تبيّن دراسة «Su.Vi.Max» التي أجراها المعهد الوطني للدراسات والبحوث الطبية أهمية الفواكه والخضار كمصدر أساسي ورئيس لمضادات الأكسدة.

بيد أن مضادات الأكسدة التي يتم تناولها كفيتامينات أو أدوية أخرى تؤمن جرعات تفوق تلك التي يؤمنها الغذاء وقد يكون لها آثار خطرة على الصحة.

اختاروا إذاً فيتاميناتكم الطبيعية من الجدول التالي.

الفيتامينات النباتية المضادة للأكسدة

- الفيتامين A

يحارب الأكسدة والشيخوخة ويكافح العدوى. ويساعد على تجديد البشرة والشعر والأظافر. هو ضروري للعظام واللثة والأسنان. كما أنه يحمي أغشية الجسم المخاطية وجدران الجهاز الهضمي والرئوي. ويبدو أن الفيتامين A يقي من أمراض القلب والشرايين.

يحوّل الجسم الكاروتين وهو صبغ موجود في الفواكه والخضار الصفراء والخضراء والحمراء، إلى بروفيتامين A أو بيتا كاروتين.

الخضار الخضراء: السبانخ، اللوبياء، البروكولي (قنبيط أخضر)، البازيلاء، الملفوف، الكوسى، الخس، الهندباء...

الأعشاب العطرية المطيبة: البقدونس، الكزبرة، الثوم الأخضر، الحبق، البقدونس الإفرنجي...

الخضار الصفراء أو الحمراء: الفليفلة، الجزر، اليقطين، الطماطم، البطاطا، الصويا، البصل، الثوم، الكراث الأندلسي...

الفواكه: الدراق، المانغا، المشمش، الشمام، البطيخ والموز.

- الفيتامينات B6, B5, B1

تحمي الجلد، وهي ضرورية للجهاز العصبي ولتأمين الطاقة الضرورية لمكافحة الضغط النفسي والاكتئاب والأرق. وتضمن هذه الفيتامينات حسن سير عملية هضم النشويات وتحوّل الدهون إلى طاقة حرارية.

تحتاج هذه الفيتامينات إلى الفيتامين (C) ليحميها وهي حليفة للمغنيزيوم.

البقول، الحبوب الكاملة، خميرة البيرة، القمح المبرعم.

- الفيتامين (C)

يساعد على تجدد الخلايا، وهو ضروري للجلد والعظام والأسنان. كما أنه مضاد للالتهابات والفيروسات، يحصّن الفيتامين (C) جهاز المناعة ويطيل العمر. ويعتبر هذا الفيتامين مضاداً ممتازاً للأكسدة إذ يحدّ من تفاعلات الجذور الحرة. يزداد مفعوله قوة إذا ما اقترن بالفيتامين (E) والبيتاكاروتين.

الفواكه: البرتقال، الليمون الحامض، الكريب فروت، المندرين، الكيوي، الموز، العنب، الفراولة، توت العليق، الكشمش، الكرز، التفاح، الإجاص، العنبية، الكشمش الأسود...

الخضار: الطماطم، الفجل، الجزر، البروكولي (قنبيط أخضر)، الرشاد، الملفوف، الفليفلة، الخس على أنواعه..

الأعشاب العطرية والمطيّبة.

- الفيتامين (E)

هو ضروري لتكوّن أغشية الخلايا وحمايتها. كما يحمي من الشيخوخة وأمراض القلب والشرايين ويحصّن الجهاز المناعي. يعتبر الفيتامين (E) صديقاً للفيتامين (C) وحامياً للفيتامين (A) (البيتاكاروتين).

الزيوت النباتية: زيت الزيتون، زيت دوار الشمس، زيت القمح المبرعم، زيت الفول السوداني، زيت الصويا.

الفواكه والخضار.

الثمار الزيتية: الجوز، البندق، اللوز والفستق...

المعادن المضادة للأكسدة

تحارب الشيخوخة وتحضن جهاز القلب والشرايين والجهاز المناعي.

- السيلينيوم

يعمل بالتعاون مع الفيتامينات A وC وE.

الحبوب: القمح المبرعم وخميرة البيرة...

الخضار: البروكولي (قنّبيط أخضر)، الثوم، البصل، الملفوف...

الثمار الزيتية: الجوز، البندق، اللوز...

- الزنك

أساسي لتكوّن أنزيمات عديدة وضروري لتحوّل الغذاء إلى عناصر غذائية أثناء عملية الهضم. يؤثر الزنك على سوائل الجسم وينشّط الغدد الجنسية ويسرّع التئام الجروح. كما أنه يؤثر على حب الشباب ويزيد مفعول الفيتامين (A) و(B).

الخضار: الفاصولياء، العدس، البازيلاء، الملفوف، الرشاد، البروكولي، السبانخ، الجزر، الشمندر، البصل، الكراث الأندلسي، الثوم...

الحبوب الكاملة، الخبز الكامل، الطحالب البحرية، السمك، ثمار البحر، اللحوم، الدواجن.

- انتبهوا!

مضادات الأكسدة تتأثر بالضوء والحرارة والرطوبة. لذا فهي تتلف إذا ما بقيت على النار مدة طويلة أو إذا ما تم سلقها في كمية كبيرة من الماء. عندما تقشّرون فاكهة أو خضاراً، تناولوها بسرعة لأنها تتأكسد خلال ١٠ دقائق. وتجنّبوا تحضير الخضار والسلطة وسلطة الفواكه وعصير الفاكهة والخضار قبل تقديمها بفترة طويلة. ويجدر الذكر أن التبغ والكحول تهاجم مضادات الأكسدة.

ثلاث وجبات فطور

لتأمين التناغم بين الدماغين

حضرت مع زوجتي فلورانس وهي طباخة ماهرة، ثلاث وجبات فطور تضمن لكم بطناً سليماً ملؤه الصحة:

ـ الفطور المضاد للحموضة لإزالة السموم من الجسم.

ـ الفطور الخفيف لتنظيف الجسم.

ـ الفطور المنشّط لمنحكم المزيد من القوة.

يمكنكم أن تختاروا واحدة من هذه الوجبات الثلاث أو أن تنتقلوا من وجبة فطور إلى أخرى بحسب اضطراباتكم وحاجتكم للطاقة وحالتكم الجسدية أو النفسية.

الفطور المضاد للحموضة
(لتنظيف الجسم من السموم)

تناولوا فطوركم جالسين في مكان هادىء
ولا تبدأوا أبداً بالسوائل

بيضة برشت (مسلوقة، نصف نيئة)
أو قطعة دجاج
أو قطعة جبنة قاسية (Conté, Beaufort)
أو قطعة من جبن الماعز
أو كوب لبن زبادي من دون سكر أو فواكه (طبيعي)

❑ ❑ ❑

قطعة أو اثنتان من الخبز الفرنسي الكامل (baguette)
أو ربع رغيف كبير من خبز مصنوع من أي نوع من أنواع الحبوب (الشعير، الجودر...)
أو مقدار كوب من الأرز المسلوق
أو طبق من المعكرونة

❑ ❑ ❑

زبدة طازجة
أعشاب مطيّبة طازجة: ثوم أخضر، بقدونس، حبق، كزبرة...
ثمرة فاكهة موسمية طازجة وغير حامضة: تفاح، موز، دراق.. فاكهة مجففة (٢ أو ٣ قطع كحد أقصى): تمر أو تين أو لوز أو زبيب أو خوخ

❑ ❑ ❑

زهورات: ١/٣ صعتر، ١/٣ إكليل الجبل، ١/٣ قصعين أو نقيع رعي الحمام أو الزيزفون أو الهندباء البرية

❑ ❑ ❑

عليكم الانقطاع عن الأطعمة التالية حتى تزول الاضطرابات نهائياً:

ـ الحلويات: العسل والمربّى والشوكولا المخصص للسندويشات.

ـ الخبز المحلّى: كرواسان وبريوش وكيك وبسكويت..

ـ الخبز الأبيض ولبّ الخبز.

ـ كافة أنواع التوست المحمّص.

ـ كافة أنواع حبوب الفطور (كورنفليكس).

ـ الألبان والأجبان: حليب، جبنة بيضاء، لبن زبادي محلّى.

ـ المنبهات: قهوة وقهوة بالحليب، شاي، شاي بالحليب، شوكولا بالحليب...

ـ زهورات النعناع.

ـ عصير الفاكهة (حتى الطازج منه).

ـ سلطات الفاكهة المحضرة مسبقاً.

ـ الأطعمة المقلية: بيض مقلي، بطاطا مقلية...

ـ اللحوم المجففة: النقانق...

- لتحسين صحة بطنكم ومكافحة التهابات المفاصل والرباطات العضلية كالتهاب الوتر والأعصاب وأوجاع الظهر والعنق وأسفل الظهر وعرق النسا...
- للوقاية من الروماتيزم والتهاب المفاصل أو وضع حدّ لهما.
- لتسكين الجهاز العصبي ومحاربة الحالات العصبية وسرعة الانفعال والقلق.

يجب تناول هذا الفطور المضاد للحموضة حتى تختفي هذه العوارض نهائياً. قد تتناولونه عدة أسابيع أو عدة أشهر أو طيلة حياتكم إن كنتم مصابين بمرض مزمن.

الفطور الخفيف
(لتنظيف الجسم من الدهون والسموم)

تناولوا فطوركم جالسين في مكان هادىء ولا تبدأوا أبداً بالسوائل

بيضة برشت (مسلوقة، نصف نيئة)
أو قطعة من جبن الماعز
أو جبنة بيضاء بنسبة ٢٠٪ من الدسم
أو كوب من اللبن الزبادي الطبيعي

❑ ❑ ❑

قطعة أو اثنتان من الخبز الكامل (الفرنسي baguette)
أو ربع رغيف كبير من خبز مصنوع من أي نوع من أنواع الحبوب (القمح، الشعير، الجودر...)
زبدة طازجة للدهن على الخبز

❑ ❑ ❑

أعشاب مطيّبة طازجة: ثوم أخضر، بقدونس، حبق، كزبرة...

❑ ❑ ❑

ثمرة فاكهة طازجة موسمية: برتقال، مندرين، كريب فروت، تفاح أو دراق (مقشر)، مانغا، كيوي...
أو عصير فاكهة مع لبن: ١/٣ برتقال، ١/٣ كريب فروت، ١/٣ ليمون حامض.

❑ ❑ ❑

فنجان شاي أو قهوة خفيفة.
أو شاي أو قهوة بالحليب (إن كنتم تتحملونه).
أو فنجان زهورات.
أو نقيع هندباء بريّة

عليكم الانقطاع عن الأطعمة التالية حتى تزول اضطراباتكم نهائيا:

ـ الحلويات: العسل، المربّى والشوكولا المخصص للسندويشات وألواح الشوكولا.

ـ الخبز المحلّى: كرواسان، بريوش، خبز محلّى بالشوكولا أو باللوز، كيك، بسكويت...

ـ الخبز الأبيض ولبّ الخبز.

ـ مشتقات الحليب: شوكولا بالحليب، لبن محلّى بالسكر أو بالعسل أو المربى أو الفاكهة أو الشوكولا أو الكاراميل.

ـ عصير الفاكهة المصنع أو المحلّى بالسكر.

ـ الأطعمة المقلية: بيض مقلي، بطاطا مقلية...

ـ الأطباق التي تدخل الصلصة في تكوينها.

ـ الجبنة المذوّبة (جبنة تسخن وتغمس فيها قطع الخبز الفرنسي).

ـ اللحوم المجففة: النقانق..

● لتحسين صحة بطنكم وتأمين راحة جهازكم العصبي وخسارة بعض الوزن ومحاربة التعب والسكري والكوليسترول الضار والوقاية من أمراض القلب والشرايين.

تناولوا هذا الفطور طيلة بضعة أسابيع أو أشهر لتستعيدوا وزنكم الطبيعي ورشاقتكم ومعنوياتكم.

أنصحكم بهذا الفطور عندما تفرطون في تناول الطعام أو الشراب وهو مثالي لمن لا يحبّون الأكل كثيراً في الصباح.

الفطور المنشّط (المقوّي)

تناولوا فطوركم جالسين في مكان هادىء ولا تبدأوا أبداً بالسوائل

بيضة أو بيضتان برشت (مسلوقة، نصف نيئة)
أو عجة بالأعشاب المنكّهة
أو بيض مقلي مع اللحم
أو قطعة من صدر الدجاج
أو قطعة جبنة
أو فيليه سمك: سلمون، رنكة، أنشوفة...

□ □ □

نوع من أنواع الألبان أو الأجبان:
حليب، جبنة بيضاء أو لبن زبادي...

□ □ □

قطعتان أو ثلاث من الخبز الكامل (فرنسي baguette) أو ربع رغيف كبير من الخبز المصنوع من الحبوب (الشعير، الجودر...)
أو مقدار كوب من الأرز أو صحن من المعكرونة
أو كوب من حبوب الفطور (رقاقات شعير أو ذرة)...
زبدة طازجة
أعشاب مطيّبة طازجة: ثوم أخضر، بقدونس، حبق، كزبرة...

□ □ □

فاكهة موسمية طازجة: موز، تفاح، إجاص، دراق، كريب فروت، برتقال، مانغا، كيوي
أو عصير فاكهة مع لبّها
أو فاكهة مجففة (٢ أو ٣ حبات كحد أقصى): تمر، تين، لوز، بندق، جوز، خوخ...

عسل أو مربى مصنوع في المنزل
شاي أو قهوة، شاي أو قهوة بالحليب
أو نقيع أعشاب أو زهورات

□ □ □

عليكم الانقطاع عن الأطعمة التالية حتى تزول اضطراباتكم نهائياً:

- الخبز المحلّى على أنواعه والبسكويت
- الخبز الأبيض ولبّ الخبز
- فاكهة مجففة مع الملح أو العسل أو الكاراميل (المشمش صعب الهضم)
- سلطات الفاكهة المحضّرة مسبقاً.

- للمحافظة على الرشاقة والنشاط ومحاربة الضغط النفسي والتعب والاكتئاب والقلق وحالات التوتر العصبي.
- لكسب بعض الوزن في حالات الهزال الشديد أو لاستعادة العافية بعد عملية أو مرض.
- للاستعداد قبل النشاطات الرياضية أو الذهنية التي تستغرق وقتاً طويلاً.
- لتهدئة الجهاز العصبي المركزي وإعادة التناغم بين الدماغين.

يعزز الفطور المنشط الدفاعات المناعية من خلال ما يؤمنه من فيتامينات ومعادن وأملاح معدنية.

إنه الفطور المثالي الذي ستتناولونه بعد أن تعالجوا اضطراباتكم الوظيفية وتعيدوا الصحة لبطنكم بعد «الفطور المضاد للحموضة» أو الفطور «الخفيف».

اختاروا الرياضة التي تستهويكم

سأخبركم قصة ممثل شهير صاحب رصيد فني وشعبي كبير، ينهال عليه الكثير من العروض. لكنني لن أذكر اسمه طبعاً، إذ سيغضبه ذلك. كان يشكو من تعب شديد ومتكرر ومن صعوبة متزايدة في النوم وفي الاستيقاظ بنشاط؛ وكان يعاني من أوجاع في الرأس وفي المعدة. وبعد أن قال له طبيبه الذي أجرى له بعض الفحوصات والتحاليل إنه في «صحة ممتازة»، جاء إليّ يشكو معاناته التي بحسب رأيه لا تهم أحداً، ولا حتى زوجته، وهي أيضاً ممثلة ذائعة الصيت. لم يستغرق مني تقويم حالته سوى وقت قصير جداً. فهذا الرجل يدفع ثمن شهرته إذ كان يمثل في مسرحية بين تصوير فيلمين، ما كان يمنعه من تناول الطعام بانتظام. حتى أنه كان يلجأ إلى التدخين والمنبهات من دون حساب، ولكن من غير المجدي أن نطلب منه تغيير عاداته، أي حياته، فالأمر الأنسب أن تقترح عليه أن يكون شخصاً آخر.

بدا لي من بطنه القاسي والمتشنج أن كل اتصال انقطع بين دماغيه. وعندما شرعت أدلّك بطنه بعمق، بدا راضياً جداً، حتى أنه

قال لي بعد عدة جلسات إنه أصبح ينام بشكل أفضل. واعترف أنه «لا يفهم العلاقة بين البطن والنوم».

اقترحت عليه أن يقوم بتمارين التنفس للاسترخاء في المسرح أو أثناء التصوير، بقدر ما يسمح له برنامج عمله بذلك.

وبحكم مهنته، كانت طريقة التنفس من البطن مألوفة لديه. واقترحت عليه بعض الحركات الرياضية السهلة ليقوم بها صباحاً عندما يستيقظ. لكنني أوضحت له بشكل خاص ضرورة ممارسة نشاط رياضي للاسترخاء، مرة في الأسبوع على الأقل.

وشأنه شأن العديد من مرضاي الذين تتراوح أعمارهم بين ٤٠ و٦٠ عاماً، كان قد مارس أنواعاً عدة من الرياضة في صباه (ركوب الدراجة الهوائية، كرة المضرب، السباحة وحتى كرة القدم في فريق للهواة). لكنه تخلى عن هذه الرياضات لاحقاً بسبب ضغوطات الحياة اليومية والنجاح الذي حصده.

وافق على أن يمارس مجدداً رياضة ركوب الدراجة الهوائية يوم الأحد صباحاً وأن يكرّس ساعة أو اثنتين للتنزه في الطبيعة مع زوجته. وبعد بضع جلسات، قال لي إنه استفاد كثيراً من الرياضة.

فأجبته: «لاحظت ذلك على بطنك كما أنه ينعكس على حالتك عموماً...». ومنذ ذلك الحين، أصبح ركوب الدراجة صباح الأحد عادة حقيقية. وأخبرني أنه حتى أثناء سفره، كان يتدبّر أموره ليركب الدراجة، مرة في الأسبوع على الأقل.

وأكدت لي زوجته التي عالجتها أيضاً أنها حذت حذوه، فتحسّن نومها وعملية الهضم لديها، وقد قالت لي: «يبدو أنني عندما حرّكت رجليّ وتنفست بشكل أفضل، حررت رأسي».

كيف لي أن أجسّد الروابط التي تجمع بين الدماغين بشكل أفضل؟

إن ممارسة الرياضة تتطلب قدرة على تحمّل جهد معتدل وتؤمن التناغم بين الدماغ الأعلى والبطن عبر العصب المبهم الذي يصل بينهما، ما يؤثر إيجاباً على الجسم بأكمله.

وأعني بالرياضة التي تتطلب قدرة على تحمل الجهد، النشاط الجسدي الذي يمكن ممارسته من دون إجهاد مدة ربع ساعة كحد أدنى، متجنبين تسارع دقات القلب. وقد شهدت حالات عديدة زالت فيها الاضطرابات الوظيفية واختفى كل أثر للتعب الدائم وزيادة الوزن وآلام الظهر والأرق والضعف الجنسي... بفضل ممارسة هذا النوع من الرياضة بشكل معتدل. وذلك لم يدهشني مطلقاً فممارسة رياضة تستهويكم تؤدي بسرعة إلى تزويد الدم بكمية أكبر من الأكسجين وبالتالي إلى تعزيز دفاعات الجسم ضد السموم. فضلاً عن أن الجهاز التنفسي يقوى، وكذلك جهاز القلب والشرايين وتتحسّن القدرة على النوم، ويتم الحفاظ على صحة العظام والعضلات. حتى أنني رأيت مرضى يستعيدون شبابهم! لن أتردد مطلقاً في استعمال هذه العبارة فبعد أن عاودوا ممارسة نشاط رياضي باعتدال، تبدّلت مظاهرهم ونحفت أجسامهم واستعادت بشراتهم نضارتها. حتى أن بعض الشبان تخلصوا من حب الشباب ومن الحساسية.

وهنا لا بد لي من الإشارة أيضاً إلى ما تتمتع به الرياضة من تأثير إيجابي على ما يسمى بالمعنويات، ما يبرهن أن الدماغ الأعلى يستفيد أيضاً من هذا النشاط البدني الذي يزيل القلق ويقضي على

الخجل فيشعر المرء بثقة في نفسه، وغالباً ما يزيل التعب المزمن.

أذكر أنني عاينت شاباً أحضره إليّ والده، كان طالباً مجتهداً في الثامنة عشرة من عمره، يعمل نحو ٦ إلى ٨ ساعات يومياً على الكمبيوتر ولم يكن قادراً على إنقاص وزنه ولا على إغماض جفنه من دون منوّم. وعندما بدأت أعالج بطنه المتشنج وأطرح عليه الأسئلة، علمت أنه تخلى منذ سنتين عن رياضة ركوب الزلاّجات ذات العجلات (Roller skate) التي كان يعشقها، بسبب برنامجه اليومي المثقل بالأعمال. أقنعته بالعودة إلى هذا النشاط الرياضي، أقلّه ثلاث مرات في الأسبوع في الصباح الباكر. تبع نصيحتي، وفي غضون أشهر قليلة، خسر ٦ كيلوغرامات من وزنه وأصبح ينام من دون أي منوّم واستعاد توازنه بفضل التناغم الذي أمّنه لدماغيه.

غير أن البطن هو أول ما تطاله هذه التأثيرات السريعة والمباشرة. وأنا أؤكد لكم أن ما من اضطراب وظيفي متعلق بالبطن، كالإمساك والنفخة وآلام الحيض، يستطيع مقاومة نشاط رياضي منتظم. وسيكون التحسن جلياً أكثر إذا ما اقترن النشاط الرياضي بالنصائح الأخرى التي تشكل أسس طريقتي، ألا وهي التنفس السليم والغذاء المناسب وإلى ما هنالك. وأودّ أن أشير على سبيل التذكير إلى ما تتحلّى به هذه الطريقة اللطيفة غير القاسية من تأثير وقائي. وإني لمقتنع أن ممارسة الرياضة بانتظام كفيلة بتقليل احتمال الإصابة بالأمراض الخطرة.

في الحالة التي ذكرتها آنفاً، اختار مريضي الدراجة الهوائية التي تذكّره بنزهات الطفولة في جنوب فرنسا، وتثير لديه ذكريات ممتعة والتي تروق أيضاً لزوجته التي اتخذت القرار نفسه.

ما هي الرياضة التي تتطلب قدرة على التحمّل؟

هي نشاط جسدي يُمارس من دون إجهاد ويسمح بالمحافظة على دقات قلب منتظمة، غير متسارعة. تضطلع هذه الرياضة بدور بارز الأهمية في طريقتي المرتكزة على تناغم الدماغين، لأنها تساعد على إفراز الأندروفين (هورمونات الراحة الجسدية والنفسية) وعلى ضبط ضغط الدم. كما أنها تقوّي جهاز القلب والشرايين وتدعم الجهاز التنفسي وتريح الجهاز العصبي المركزي (الدماغ الأول)، فضلاً عن أنها تقضي على القلق والخجل والكرب والخوف من الفشل والعصبية، من دون أن ننسى أنها تعزز الدفاعات المناعية.

إلى ذلك، أُثبت دور الرياضة في محاربة داء السكري وتخفيض معدل الكوليسترول الضار والتخلص من الكيلوغرامات الزائدة في الجسم.

لا تنسوا أن تقوموا ببعض تمارين التحمية مدة ٥ إلى ٦ دقائق قبل كل جلسة رياضة (تمارين مطّ Stretching)، وافعلوا الشيء نفسه بعد الرياضة (لالتقاط الأنفاس)، تجنباً لتيبّس الجسم وتكدّس الأحماض في العضلات والمفاصل. عندما تتوصلون إلى ممارسة رياضة تتطلب قدرة على التحمّل بانتظام مدة ٤٥ دقيقة من دون لهاث أو تعب أو تيبّس في العضلات، يمكنكم عندئذ أن تخصصوا بضع دقائق لتمارين سريعة الوتيرة خلال هذه التمرينات. إمشوا مثلاً على مهل مدة ٢٠ دقيقة ثم سرّعوا الوتيرة لدقيقتين أو ثلاث قبل أن تعودوا مجدداً إلى السرعة الأولى. وافعلوا الشيء نفسه في السباحة أو ركوب الدراجة الهوائية.

كرروا هذه العملية ٣ إلى ٥ مرات خلال جلسة تمرين تدوم ٤٥ دقيقة، وراقبوا في كل مرة نبضكم. فهذا التبدّل في السرعة يضاعف تأثير الرياضة على أجهزة الجسم كافة.

يمكنكم أيضاً ممارسة أنواع أخرى من الرياضة التي لا تقل فائدة عن سابقاتها، نذكر منها المشي والنزهات الطويلة وركوب الدراجة والسباحة. غير أنني لا أحبذ الهرولة السريعة، الرائجة حالياً فهي قاسية وقد تؤذي القلب والمفاصل وتسرّع الإصابة بخلل في البطن. كما أن ممارستها غالباً ما تتم من دون تحضير كافٍ وتتخطى الحدود المسموح بها. وبالتالي، فإن الشخص الذي يمارسها يزيد من اضطراباته وتعبه بدلاً من الاستفادة من نشاطه، فيبدو أكبر سناً مما هو عليه.

إن صحة البطن لا تقل أهمية عن صحة القلب للاستفادة من الركض. وقريباً ستتم مراقبة البطن قبل الرياضة كما تتم اليوم مراقبة القلب (راجع ص ١٢٠، التدليك الذاتي). اركضوا بحذر في البداية واتبعوا تدرّجاً بطيئاً، سأحدده لكم لاحقاً. وفي الخانة نفسها، أدرج أيضاً السباحة فتأثيرها مذهل على الصحة وكذلك كرة المضرب. إذ إن اللاعب يتحكم في الرياضة الأخيرة بوتيرة اللعب بفضل الدماغ الأول ويسيطر بنفسه على قوتها (لا شيء يرغمه على الركض وراء كرة سريعة جداً). ويمكنه أن يرتاح أثناء اللعب ولكن بما أنه يستحيل استبعاد الانطلاقات والتحركات السريعة كلياً، يُستحسن دائماً الخضوع لتمرين خاص ومتدرّج ومراقبة القلب وصحة البطن بعد سنّ الخمسين.

ففي حال كان البطن في حالة سيئة والعلاقة منقطعة بين

الدماغين وبالتالي ثمة نقص في التركيز، يستحيل النجاح حتى على مستوى الاحتراف. يكفي أن تروا الأبطال ينهارون فجأة بعد أن كانوا على وشك النجاح. كل هذا بسبب بطنهم، فالطاقة الموجودة فيه تتخلى عنهم في لحظة وينفصل الدماغ الأول. وعبثاً يحاولون البحث عن سبب المشكلة في مكان آخر ويلجأون إلى المنشطات.

دماغ الرياضيين الثاني

عدد كبير من الرياضيين، وإن كانوا محترفين، يهملون بطونهم أو غالباً ما يتمكّنون من تحسين أدائهم وإطالة فترة مهنتهم وتجنب الإصابات في العضلات والنقص في التركيز والشعور بالإنهاك، بمجرد وضع بطنهم بين الأولويات في نظام تدريبهم. وبهذه الطريقة، يتجنبون اللجوء إلى المنشطات.

إليكم الأخطاء الأساسية التي يرتكبها الرياضيون في نظامهم الغذائي:

- يتناولون الطعام نفسه أثناء الدورات الرياضية وقبلها وبعدها، ما يؤدي إلى زيادة وزنهم في حال توقفوا عن ممارسة الرياضة.
- لا يتناولون ما يكفي من غذاء، ما يضاعف خطر تعرضهم لإصابات في العضلات.
- يتناول الرياضيون الشباب الكثير من السكريات البسيطة (سكر سريع الاحتراق: شوكولا، سكاكر...) والأجبان المخمّرة والأطعمة المقلية.
- ويعاني الرياضيون بشكل عام من نقص الماء في جسمهم.

لذا أنصحهم في فترة النشاط الرياضي المكثّف بتناول أربع إلى خمس وجبات يومياً، تحتوي على السكريات المركّبة (سكر بطيء الاحتراق ومزوّد بالطاقة: كالنشويات والأرز والمعجنات والبطاطا) وعلى البقول، والفواكه والخضار بشكل خاص لأن خصائصها المضادة للأكسدة لا تضاهى (فيتامينات B وE وC...).

- يجب ألاّ يهملوا البروتينات: الدواجن والسمك واللحم الأبيض والألبان (لما تؤمنه من كالسيوم).
- يجدر بهم أن يفضّلوا الأحماض الدهنية الأساسية على سواها، كزيت الزيتون وزيت السمسم الخ...

أي رياضة نختار؟

الإجابة بنظري بسيطة: الرياضة التي تستهويكم أكثر من سواها. فكافة الرياضات التي تتطلب قدرة على التحمّل مفيدة لصحة البطن إذا ما تمت ممارستها باعتدال وانتظام وفقاً لخطة مدروسة، وهذا هدفنا أولاً وآخراً. فخلال ممارسة الرياضة، يحظى البطن بتدليك طبيعي ينشّط وظائفه، ما يسهّل علاقته بالدماغ العلوي. وبسبب الاسترخاء إثر ممارسة رياضة تحبونها، يستفيد الدماغان معاً بشكل كبير.

اختاروا مكاناً مريحاً لممارسة نشاطكم الرياضي الجديد. أنصحكم باللجوء إلى الهواء الطلق ومحيط جذاب يأسر حواسكم كلها. تفادوا الأمكنة التي يكثر فيها الناس والتلوث والضجيج.

وأنا أولي أهمية كبيرة للديكور إذ يجب تأمين إطار جذاب ومريح للدماغ الأول لكي يؤدي دوره. حتى في المدينة، يمكنكم أن

تجدوا مكاناً طبيعياً ومحمياً بالقرب من منزلكم وهادئاً إن أمكن ذلك.

وفيما كنت أدوّن هذه النصائح، تلقيت تقريراً من جامعة «ديوك» (ولاية كارولينا الجنوبية) يفيد أن دراسة أجريت عام ٢٠٠١ على نحو ٣٠ مريضاً يعالجون بمضادات الاكتئاب ولا تتخطى أعمارهم ٣٠ عاماً. وقد بدأ نصفهم بممارسة الرياضة الخفيفة، إن من خلال جلسات تمرين لا تتعدى ٢٠ دقيقة، وإن من خلال التنزه بانتظام سيراً على القدمين أو على الدراجة الهوائية.

وخلص أطباء جامعة ديوك إلى أن هذا النشاط الرياضي كان له على المرضى الأثر نفسه الذي تتمتع به الأدوية المضادة للاكتئاب. الأمر واضح بالنسبة إليّ: لقد استعاد الدماغان تناغماً فقداه. وذكرني هذا التقرير بشعار حفظته منذ صباي: «الرياضة هي الصحة!».

إنها أنجح الأدوية إطلاقاً.

وصايا الرياضة العشر

١ـ إن لم تمارسوا الرياضة يوماً أو إن توقفتم عن ممارستها منذ أكثر من سنة، إبدأوا بجلسات قصيرة لا تتعدى الربع ساعة. وتوقفوا عند أول إحساس بالتعب، بالألم أو باللهاث.

٢ـ أيّاً تكن الرياضة التي تختارونها، إبدأوا على مهل «بعملية تنظيف للجسم» (راجع رياضة الدماغين) تهدف إلى تنشيط مسالك الكبد والمرارة، فتتفادون بذلك وجع الخاصرة الذي يشكل إنذاراً يرسله إليكم جهازكم العصبي النباتي (الذي يحكم الأعضاء الداخلية)

ليعلمكم بأنه غير جاهز لمتابعة نشاطكم. إن حصل ذلك معكم، لا تقاوموا، بل امشوا على مهل وأنتم تتنفسون بعمق. وفي حال استمر الوجع، توقفوا عن الرياضة طيلة النهار.

٣ـ بعد أسبوعين أو ثلاثة، مددوا وقت الجلسة للفترة التي تحلو لكم. وستتمكنون بسرعة من تخطي ٤٥ دقيقة، وهي العتبة التي أعتبر بلوغها ضرورياً لإفراز الأندروفين الذي من دونه لا يحظى الدماغان بالتناغم.

٤ـ لا تجهدوا أنفسكم أبداً. فأنتم لا تسعون هنا إلى الفوز بمباراة أو تحقيق إنجاز، فهدفكم هو الراحة والمتعة.

٥ـ يجب ألاّ تشعروا مطلقاً بنبضات قلبكم تتسارع ولا ببطنكم يؤلمكم: لا ينبغي لنبضكم أن يتخطى ١٤٠/ ١٦٠ نبضة في الدقيقة، وإلاّ وَجَب عليكم التوقف ثم البدء مجدداً ببطء.

لكي تقيسوا نبضكم، ارفعوا راحة يدكم اليمنى وطوّقوا المعصم الأيمن باليد اليسرى. اضغطوا بالإبهام الأيسر على ثنية المعصم لتشعروا بالدم ينبض في العرق. احسبوا عدد النبضات خلال ١٥ ثانية واضربوا الرقم بأربعة لتحصلوا على عدد النبضات خلال دقيقة من الوقت.

في الأوقات العادية (عندما لا تبذلون جهداً) تحصلون على رقم يتراوح بين ٦٦ و٧٥ للرجل و٧٥ و٨٣ للمرأة. أما أثناء التمرين، فيجب ألاّ تتخطى نبضات القلب ١٥٠ (لكلا الجنسين) أو ١٤٠ بعد سن الخمسين.

يبطئ النبض بعد التمرين ليعود إلى وتيرته الطبيعية. ولكن في حال بقي نبضكم فوق ١٢٠ نبضة بعد التمرين بخمس دقائق، فهذا

يعني أنكم قمتم بجهد طويل وعنيف جداً بالنسبة لحالتكم الجسدية، ما يستوجب تقليص مدة التمرين وقوته.

٦ـ عليكم بإجراء اختبار على بطنكم: ضعوا يديكم على بطنكم من كل جهة من السرّة. تنفسوا على مهل وحاولوا إيجاد وتيرة التنفس المساعد على الاسترخاء من دون أي ألم في البطن. إن لم تتوصلوا إلى الشهيق مدة ٧ إلى ٨ ثوان والزفير مدة ٨ إلى ١٠ ثوان، فامشوا على مهل لإزالة تأثير الجهد القوي الذي قمتم به.

٧ـ افعلوا الشيء عينه في حال بدأتم تلهثون: توقفوا في الحال، امشوا وتنفسوا على مهل.

٨ ـ انتعلوا أحذية مريحة تقي أقدامكم من الصدمات أثناء ممارستكم رياضة المشي أو الركض.

لا ترتدوا ثياباً سميكة طيلة السنة. اشربوا قبل التمرين وبعده ولكن على مهل، وليكن شرابكم لا بارداً ولا ساخناً وإلا أدّى إلى زيادة في الحموضة في المعدة وفتح باب المعدة وإلى أوجاع وتعب شديد. تنشقوا الهواء كل خطوتين وازفروه كل ثلاث خطوات: أبقوا ظهركم مستقيماً وصدركم مرتفعاً وكتفيكم مرنتين لا مشدودتين نحو الأعلى. يجب أن تبقى الكتفان والذراعان مسترخية وأن تتبع وتيرة السير أو الركض. يمكن المشي بعد وجبة ما ولكن إيّاكم والركض! فالمشي يسرّع عملية الهضم لكن الركض يوقفها. إمشوا يومياً نحو نصف ساعة.

٩ـ عليكم أن تولوا أهمية كبيرة لاختيار الدراجة وللوضعية التي تعتمدونها في الركوب. لا تضعوا حزاماً حول البطن فإنه يحول دون تنفسه. ولا تمارسوا رياضة الركوب على الدراجة إذا كانت معدتكم

خاوية. أثناء رحلات التنزه الطويلة، كلوا واشربوا كل ٢٥ كلم. احذروا أن يلفحكم البرد في بطنكم، ولا تنسوا أن تضعوا على بطنكم ما يقيكم من الهواء.

١٠ـ لعلّ السباحة هي الرياضة الأكثر فعالية لتناغم الدماغين. احرصوا على ممارستها بلطف في مياه ساخنة والأفضل أن تكون مالحة، مرتين في الأسبوع ومن ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة.

هذه الوصايا العشر المتعلقة بالرياضة التي تتطلب قدرة على التحمّل تظهر لكم الأهمية التي أوليها لهذا النوع من النشاط المفيد لصحة البطن.

ذكرت في الفقرة الثالثة ضرورة تخطي ٤٥ دقيقة أثناء ممارسة الرياضة، فهذا يعني بلوغ ما يسميه الرياضيون «بالنفس الثاني» وهو اللحظة التي يفرز فيها الجسم هورمونات الأندروفين بوفرة. وهذه الهورمونات تولّد حالة تكون فيها جميع الأعضاء والغدد والأجهزة في أقصى نشاطها. الدقائق العشرون الأولى من التمرين عبارة عن تحمية للأعصاب والعضلات. وفي هذه الفترة يرتاح الدماغ الأول.

خلال الدقائق العشرين التالية، يتم تنشيط كافة الأعضاء والغدد والأجهزة، ما يؤدي إلى تحسين الدورة الدموية وزيادة الطاقة. وهذه الطاقة تفتح باب النفس الثاني.

إن لم نبلغ هذا «النفس»، فإن الإفادة بالنسبة إلى البطن والدماغ الأول لن تكون كاملة. لأن عملية التحوّل الغذائي تتدعّم والدماغان يتناغمان بعد مرور ٤٥ دقيقة على بدء ممارسة الرياضة.

رياضة الدماغين

عندما وضعت منذ بضع سنوات «طريقتي في التخيّل» وهي كناية عن سلسلة حركات ترتكز على تقلّصات عضلية ثابتة ومتساوية وعلى تحرك الأطراف بتحكم مباشر ودائم من الدماغ، كنت أجهل تلك العلاقة الوثيقة التي تربط بين بطننا أو دماغنا الثاني والدماغ الأول.

إن طريقة التخيّل هذه النابعة من الدماغ الأول مصدرها البطن وتستمد طاقتها منه. عندما رفعت البحوث العلمية البطن حديثاً إلى مصاف الدماغ الثاني وأثبتت التبادل الذي يتم بينه وبين الدماغ الأول عبر العصب المبهم والمرسلات العصبية، كان لي ردتا فعل أساسيتان:

١ـ الرضى، لأنني فهمت بشكل أفضل الآثار الإيجابية التي كانت تتجلّى على مرضاي نتيجة اعتماد طريقتي في التخيّل.

٢ـ الرغبة في استغلال هذا التفاعل بين الدماغين إلى أقصى حد، لما فيه مصلحة مرضاي، من خلال إدراج البطن وطاقته في تمارين التخيل التي وضعتها، بأفضل ما يمكن. وهذه التمارين التي

أسميها «رياضة الدماغين»، يدخل فيها عنصر روحاني إضافي مقارنة بالرياضات الغربية كافة (ما خلا الرياضات الشرق آسيوية). وإن من يكره الرياضة التقليدية، سيتحمس لهذا النوع من التمرين الممتع والبعيد عن الملل.

حركات رياضية خيالية

كانت فكرتي الرئيسية في البداية تقضي بوضع مجموعة من الحركات ترتكز على أعمال طبيعية يومية ومنسيّة من الحياة في الريف قديماً كقطع الحطب وسحب الماء من البئر وشدّ الحبال ونصب الأوتاد ودفع أحمال ثقيلة أو سحبها أو إبعادها أو رفعها. كانت هذه الأعمال البدنية تساهم قديماً في إزالة الضغط النفسي والعدائية والقلق وتهدئة الجهاز العصبي المركزي. كما أن هذا التعب الصحي كان يؤدي إلى راحة نفسية.

ولكن بما أن العيش كالأجداد ليس وارداً (وإن كانت العودة إلى الطبيعة أمراً رائجاً اليوم)، ابتكرت تمارين يتخيل فيها ممارسُها أنه يقوم بكل هذه الأعمال، سواء في المنزل أو في المكتب أو في السيارة أو القطار أو الطائرة. وكنت أطلب أن يكون العمود الفقري مقوّساً بعض الشيء (الظهر محدودب والساقان مثنيتان) وأن يكون البطن طليقاً لكي يتمكن من الانتفاخ ثم العودة إلى طبيعته قدر المستطاع أثناء التنفس من البطن.

توصّلت من خلال طريقتي هذه، ولسنوات، إلى إزالة العديد من أوجاع الظهر والبطن وإلى شفاء الأرق وتنشيط الطاقة الجنسية. حتى أن العديد من المرضى خسر بفضلها الكيلوغرامات الزائدة

واستعاد رشاقته. أما في ما يتعلق بالدماغ الأول، فقد زال قلق هؤلاء المرضى واستعادوا ثقتهم بنفسهم.

وعندما حصلت على التفسير العلمي لدور البطن كدماغ ثانٍ، بدأت أشمله في كافة الحركات الرياضية، كنت أطلب من مرضاي أن يتخيلوا على إيقاع الشهيق والزفير أنهم يدفعون ثقلاً ما بواسطة بطونهم وأنهم يجذبونه نحوهم عند الزفير.

هذه المقاربة المزدوجة التي تساعد على التنسيق بين الدماغين، حسّنت كثيراً نتائج طريقتي في المجالات كافة، الجسدية منها والنفسية. وقد أطلقت عليها اسم «رياضة الدماغين»، وهي تتميز بسلسلة انعكاسات إيجابية مذهلة:

- اختفاء الاضطرابات العصبية الداخلية (أوجاع، حرقة في المعدة، نفخة وتشنج) وكافة مشاكل الإمساك.

- إزالة السلوليت عن البطن والردفين والخصر والفخذين.

- خسارة الكيلوغرامات الزائدة وتنحيف وشدّ البطن، لا بل الجسم كله.

- الحصول على بطن أملس عبر تقوية «الأيمن الكبير» وهو العضل الذي يربط عظم القفص الصدري بالعانة والذي من خلاله تتم إثارة كافة الضفائر العصبية في الجهاز العصبي النباتي (الذي يحكم الأعضاء الداخلية).

- انخفاض معدل الكوليسترول الضار وضبط ضغط الدم وتعزيز جهاز القلب والشرايين والجهازين الرئوي والعصبي النباتي.

- تليين العمود الفقري والأقراص التي تفصل بين الفقرات.

فبما أن كل فقرة موصولة بجهاز أو عضو أو غدة، فإن أي انقباض في الفقرات قد يؤدي إلى خلل في البطن.

ـ الوقاية من السكري غير المعتمد على حقن الأنسولين فقد أُثبت حديثاً في المجلّة البريطانية الطبية New England Journal of medicine أن المشي مدة نصف ساعة يومياً أكثر فعالية من تناول الدواء. وقد أظهر اختبار آخر أجري في قبيلة هندية أميركية على نساء حوامل أن حركة ثني الذراع ثم فردها مدة ساعة يومياً تضاهي حقنة الأنسولين فعالية.

ـ تعزيز الجهاز الهورموني والمناعي.

ـ تهيئة نفسية وجسدية لكافة أنواع الرياضة.

ـ تحسين حالات القلق والاضطراب والاكتئاب وإزالة الكرب.

ـ أثر إيجابي على الحساسية المفرطة والخجل والحالات العصبية والثقة بالنفس.

ـ مساعدة في إطار العلاج النفسي.

ـ تناغم الدماغين.

البطن والظهر

البطن أو الدماغ الثاني متصل مباشرة بالعمود الفقري. وبالتالي فإن صحته تعتمد أيضاً على سلامة الظهر.

من كل ثقب بين فقرات الظهر، يخرج عصب تابع لجهاز أو عضو أو غدة خاصة بالبطن (هذه إحدى أسس تقويم العظام Osteopath) لذا فإن تكلّس المفصل بين الفقرتين الرابعة والخامسة يؤدي إلى اضطرابات في الكبد والمعدة والدورة الدموية.

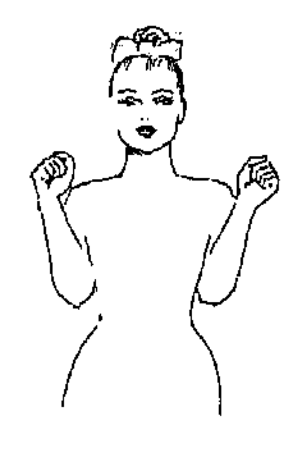
وإذا ما كان المرء يعاني من انقباض أو ضغط في الأقراص التي تفصل بين فقرات الظهر، فإنه يستحيل أن يكون بطنه سليماً ومفعماً بالصحة. إذا كانت هذه حالتكم، فاستشيروا طبيب مفاصل العظام أو أو معالجاً مختصاً بتقويم العظام أو العمود الفقري (Kiropractic) أو مدلّكاً طبياً أو معالجاً بوخز الأبر أو طبيباً مختصاً بعلاج الرياضيين.

سأكتفي هنا بذكر مثل واحد من بين المئات، وهو جيروم البالغ من العمر ٣٥ عاماً، والذي كان يشكو من وجع في القَطَن. كان جيروم يرى فيّ المعالج الذي يحلّ له مشكلته في جلسة تدليك واحدة. فشرحت له أنه إذا أراد أن يعالج ظهره ويتفادى الانتكاسات التي لا بد منها في الغالب، فينبغي له أن يعالج بطنه أولاً.

كان جيروم يأكل بسرعة فائقة ونظراً لعدم ممارسته الرياضية، ترهّل بطنه إلى الأمام، فاندفعت الفقرات القطنية في الاتجاه نفسه هي أيضاً، ما أدّى إلى ضعف توازنه. نصحته بممارسة «رياضة الدماغين» مرتين يومياً. وفي غضون بضعة أسابيع، كان قد استعاد

صحة بطنه وقوته وتمكّن من التحكم بوقته فأصبح بإمكانه تناول طعامه باسترخاء. أما الأرق والأوجاع فقد اختفت نهائياً، وما هي إلاّ أسابيع قليلة حتى نسي جيروم الألم الذي كان يعاني منه.

في كافة الظروف، انتصبوا جيداً عند ممارسة هذا التمرين.



● جالسين كنتم أو واقفين، حافظوا على ظهوركم مستقيمة، وتنشقوا الهواء مدة ٧ إلى ١٠ ثوانٍ، نافخين صدوركم قدر المستطاع. وليكن مرفقاكم ملتصقين بجسمكم وقبضتاكم مشدودتين.



● إزفروا الهواء الذي تنفستموه مدة ٧ إلى ١٠ ثوانٍ. احنوا ظهوركم واخفضوا رؤوسكم من دون أن تتشنج مؤخرة أعناقكم واضغطوا على بطنكم لكي يدخل قدر الإمكان.

كيف نمارس رياضة الدماغين؟

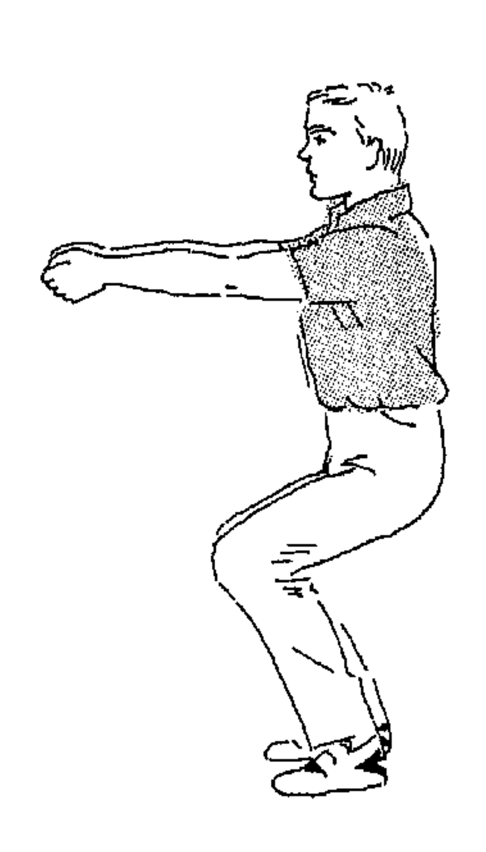
يمكن ممارسة هذه الرياضة في وضعية الوقوف أو الجلوس أو التمدد، مرتين يومياً: صباحاً بعد الاستحمام وقبل تناول الفطور ومساءً قبل العشاء. وفي كل مرة تشعرون فيها بالحاجة لمحاربة الضغط النفسي والاسترخاء والترفيه عن النفس.

اخلعوا سترتكم وحرروا بطنكم من كل ما قد يعيقه. انقطعوا عن العالم الخارجي ولا تنسوا أن الدماغ الأول يجب أن يتخيل كل حركة ويقيس قوتها وأن الدماغ الثاني يقوم بالتحكم بها وبتجسيدها بعمق وبطء بالتزامن مع عملية التنفس من البطن.

تتطلب رياضة الدماغين في البداية سيطرة على الذات. لذا أنصحكم بالمباشرة على مهل بقوى خيالية ضعيفة تزداد قوّة شيئاً فشيئاً. وقد أقرّ الممثل الرياضي جيرار دوبارديو وهو يقوم بهذا التمرين على خشبة مسرح + Canal أنه شعر فوراً بمنافعه. كما أن لاعب كرة المضرب جيروم غولمار شفي من أوجاع ظهره ومشاكل التركيز التي يشكو منها بعد أن مارس هذه الرياضة خلال أسابيع عدة قبل أن يعتمدها نهائياً. وآمل أن يسرّع ذلك مسيرته المهنية (لقد هزم في أستراليا لاعبين مصنفين من بين العشرة الأوائل في العالم).

التمرين الأول: للجسم كلّه

- قفوا وباعدوا بين ساقيكم المثنيتين، وتخيّلوا أن قدميكم وساقيكم تنغرز في الأرض.
- شدّوا ردفيكم وحركوا منطقة الحوض قليلاً إلى الأعلى (على عكس الظهر المقوّس عند الكليتين).
- ليكن ظهركم مقوساً بعض الشيء وذراعاكم مشدودتين نحو الأمام وكتفاكم ليّنتين.

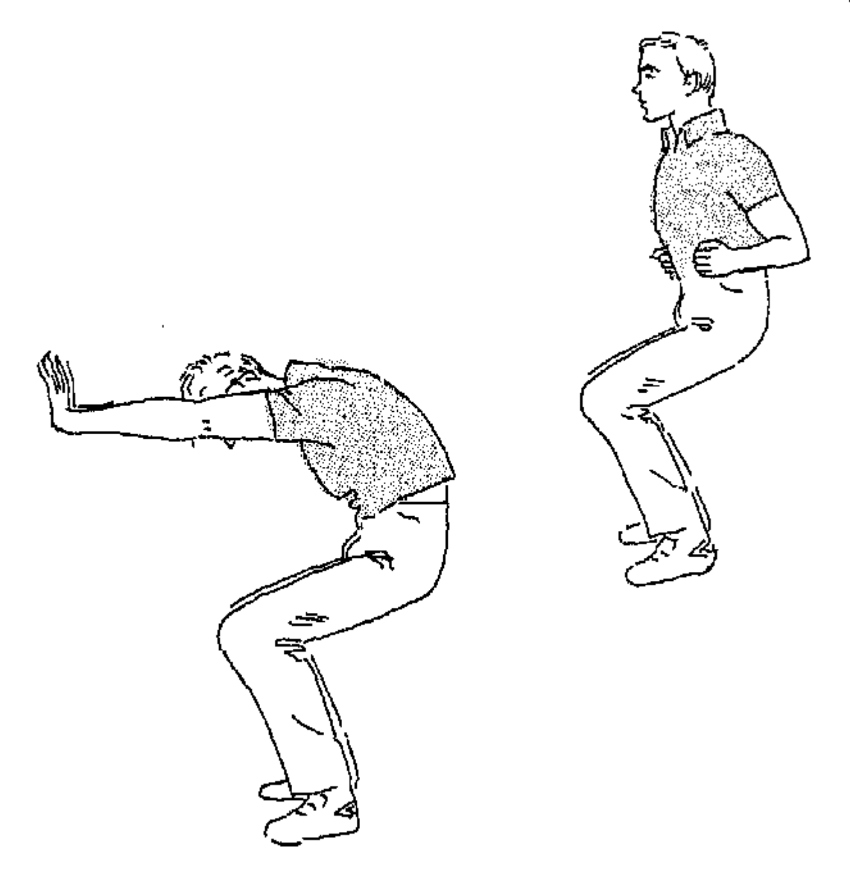


- شدّوا قبضتيكم وتخيّلوا أنكم تسحبون نحوكم شيئاً ثقيلاً بعض الشيء (دماغكم هو الذي يقرر هنا).
- في الوقت نفسه، تنفسوا ببطء من أنفكم مدة ٧ إلى ١٠ ثوانٍ.
- انفخوا بطنكم كما لو أنه يبعد عنه ثقلاً ما.
- عندما تصل قبضتاكم إلى مستوى خصركم (بعد ٧ إلى ١٠ ثوانٍ)

توقفوا لثانية أو اثنتين ودعوا مرفقيكم بمحاذاة جسمكم.

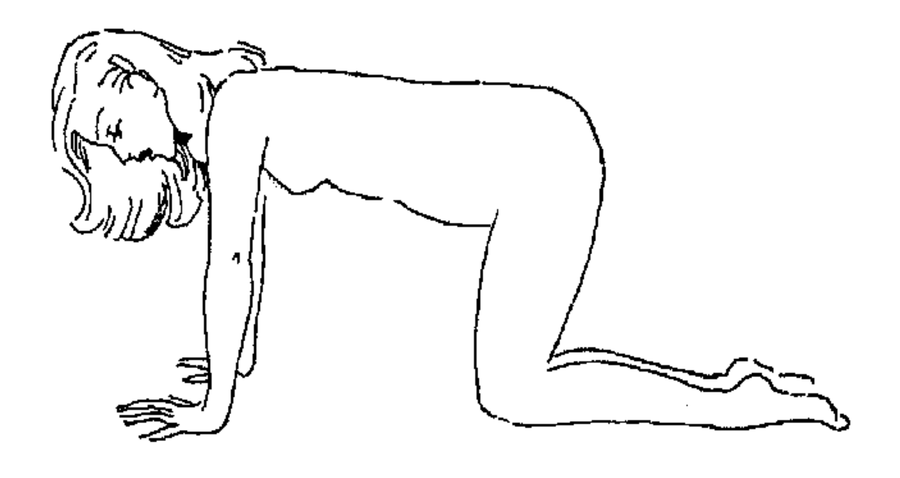
- افتحوا راحتيكم وادفعوا الثقل الخيالي نحو الأمام، وأنتم تزفرون الهواء الذي تنشقتموه مدة ٧ إلى ١٠ ثوانٍ.
- قوّسوا ظهركم في الوقت نفسه، وأخفضوا رأسكم بين ذراعيكم وأخرجوا الهواء من بطنكم حتى يكاد يلتصق بعمودكم الفقري.

قوموا بهذا التمرين خمس مرات في البداية ثم سبع أو ثماني مرات بعد بضعة أيام، على ألاّ تتخطوا الـ ١٢ إلى ١٥ مرة، إلا إذا كنتم من الرياضيين المحترفين.

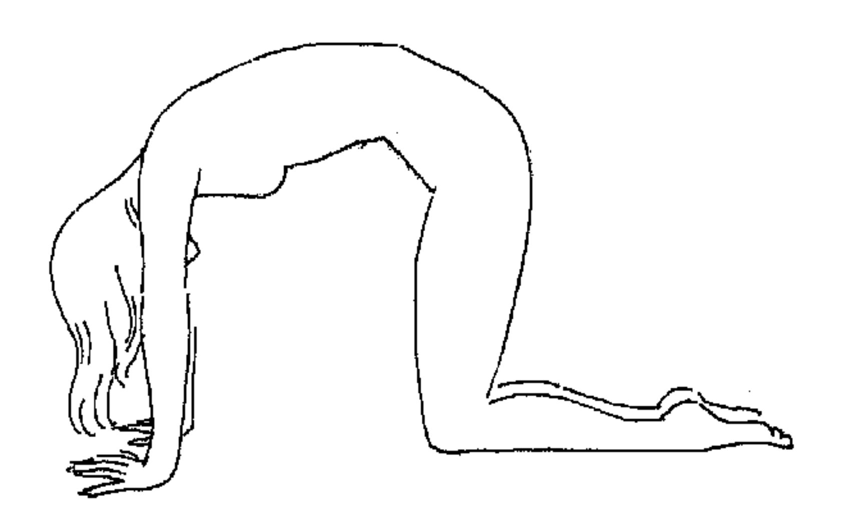


التمرين الثاني: للبطن والظهر

- اركعوا على سجادة سميكة وباعدوا قليلاً بين ساقيكم، لتكن ذراعاكم ممدودتين وراحتا يديكم على الأرض.
- تنشقوا الهواء من ٧ إلى عشر ثوانٍ متخيلين أنكم تدفعون ببطنكم المنتفخ ثقلاً خيالياً لتغرزوه في الأرض.

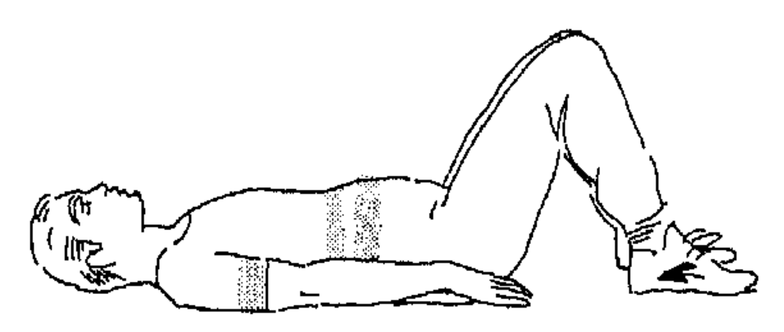


- عندما تزفرون الهواء من ٧ إلى ١٠ ثوان، تخيلوا أن بطنكم يجذب الثقل تحوه، فيتجه نحو العمود الفقري. قوّسوا ظهركم قدر المستطاع كما لو أنكم ترفعون ثقلاً. أخفضوا رأسكم بمرونة بين ذراعيكم الممدودتين. قوموا بهذا التمرين خمس مرات متتالية. ثم كرروا التمارين الخمس مرتين أو ثلاث على التوالي.

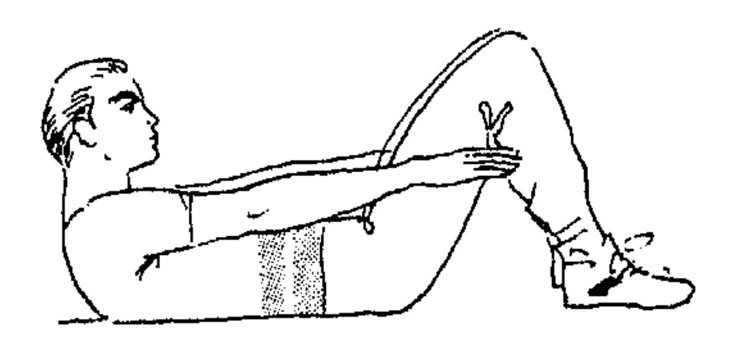


التمرين الثالث: للبطن

- تمددوا على ظهركم على سجادة سميكة واثنوا ساقيكم.
- تنشقوا الهواء من ٧ إلى ١٠ ثوانٍ وانفخوا بطنكم متخيّلين أنكم تدفعون ثقلاً نحو الأعلى.



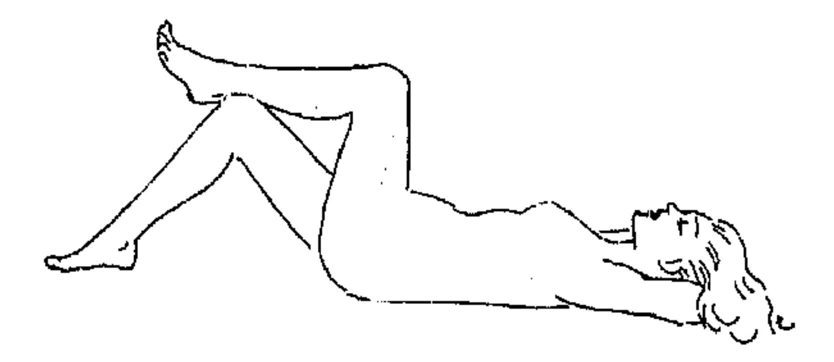
- ازفروا من ٧ إلى ١٠ ثوانٍ وارفعوا الجزء الأعلى من جسمكم. ولتكن ذراعاكم ممدودتين نحو الركبتين. لا تتحركوا طيلة فترة الزفير، متخيلين أن الثقل يضغط بكل قوته على بطنكم.



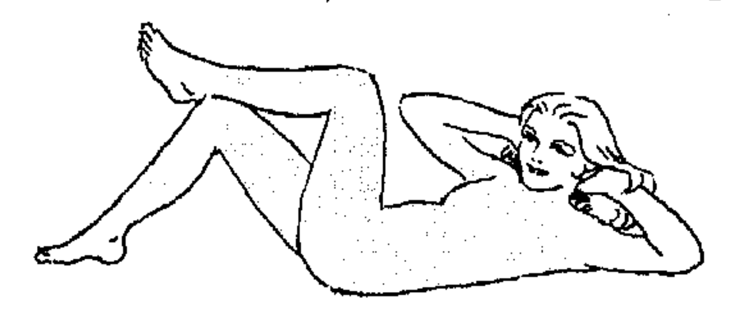
- حافظوا على هذه الوضعية الثابتة طيلة فترة الزفير (٧ إلى ١٠ ثوانٍ). قوموا بهذا التمرين خمس مرات في البداية، ثم كرروا هذه التمارين الخمس مرتين أو ثلاث على التوالي.

التمرين الرابع: للبطن والخصر

- تمددوا على ظهركم فوق سجادة سميكة واثنوا ساقيكم، واضعين كاحل إحداها على ركبة الأخرى. واشبكوا أصابعكم وراء عنقكم، مباعدين بين مرفقيكم.
- تنشقوا الهواء من ٧ إلى ١٠ ثوانٍ، وانفخوا بطنكم متصوّرين أنكم تدفعون ثقلاً نحو الأعلى.



- أثناء الزفير الذي يجب أن يدوم من ٧ إلى ١٠ ثوان، إرفعوا أعلى جسمكم محاولين لمس إحدى ركبتيكم بمرفق اليد المعاكسة لها، على أن تُبقوا ذراعيكم متباعدتين وتتخيلوا أن الثقل يضغط بكل قوته على بطنكم.

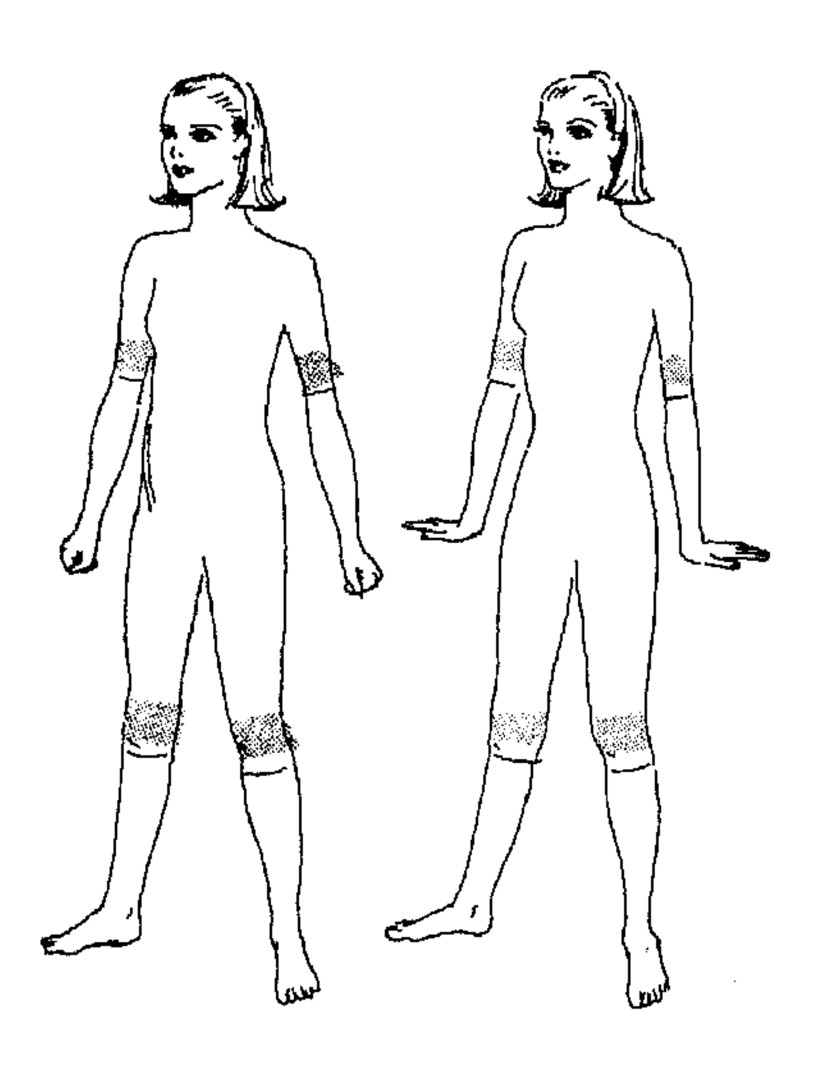


- حافظوا على هذه الوضعية الثابتة طيلة فترة الزفير (٧ إلى ١٠ ثوانٍ) قوموا بهذا التمرين خمس مرات في البداية ثم غيّروا وضعية ساقيكم. بعدئذ، كرروا هذه التمارين الخمس مرتين أو ثلاث على التوالي.

ملاحظة: في حال واجهتكم في التمرينين الثالث والرابع صعوبة في تصور الأثقال الخيالية، وليدة دماغكم الأول، فاستعينوا بكتاب ثقيل أو اثنين تضعونهما على بطنكم أو دماغكم الثاني للقيام بهذا التمرين.

التمرين الخامس

- قفوا وباعدوا بين ساقيكم، متخيلين أنهما تنغرزان في الأرض.
- لتكن ذراعاكم ممدودتين على طول جسمكم.
- تنشقوا من أنفكم على مهل مدة ٧ إلى ١٠ ثوان. شدوا قبضتيكم وانفخوا بطنكم كما لو أنه يدفع ثقلاً ما.
- توقفوا عن كل حركة مدة ثانية أو ثانيتين.
- ازفروا من ٧ إلى ١٠ ثوانٍ وافتحوا كفّيكم متخيّلين أنكم تدفعون ثقلاً ما نحو الأرض.



قوموا بهذا التمرين خمس مرات. ثم كرروا هذه الحركات الخمس مرتين أو ثلاث على التوالي.

التدليك الذاتي

قد يبدو لكم الأمر سهلاً، وهو كذلك في الواقع. فالتدليك الذاتي للبطن حركة طبيعية، غريزية، يسهل تنفيذها. وفي آسيا، التي زرتها مرات عدة بهدف الدراسة، تتم عمليات التدليك في العائلة وبين الأصدقاء من دون عِقد وشعور بالذنب.

أما في الغرب، فحواجز الحشمة والتعليم الديني تجعل ممارسي عمليات التدليك هذه يشعرون بالذنب، إذ أنها تعتبر غير مجدية. أليس من الغريب أن نسبح عراة وأن نرقص بطريقة ماجنة، ولكن ألاّ نتقبّل ملامسة الجلد؟ يبدو الأمر، إذاً، وكأننا نخجل (أو نخاف) من بطوننا.

إلا أنني لاحظت مؤخراً أن الوضع يتقدّم ويتطوّر؛ ولعل الموضة مسؤولة عن ذلك. فقد بدأت صور البطن، حتى المكوّر، تظهر في الإعلانات، وكأن البطن تخلّص من القيود التي كانت تكبّله. ولا بد من الإشارة إلى أن عودة البطن تتزامن مع إعلائه إلى مصاف الدماغ الثاني.

بواسطة التدليك الذاتي، ستتعرفون إلى بطنكم، وتحترمونه،

وتكتشفون حياته السرية وتحبونه. وستشهدون، في وقت قصير، راحة عظيمة، عبر تأمين التناغم بين الدماغين.

يلعب التدليك الذاتي للبطن دوراً بارزاً في معالجة مشاكل الجهاز العصبي النباتي، وآلام التهاب المعدة، وداء القولون، والانتفاخ، والحيض المؤلم، وغازات المعدة، والإمساك.

كما يساعد على تخفيف الاضطرابات الوظيفية وحتى على شفائها: كداء السكري غير المعتمد على حقن الأنسولين، والوزن الزائد، ومشاكل القلب والأوعية والأرق والتعب، ومشاكل البشرة والمشاكل الجنسية، والروماتيزم (داء المفاصل)، وآلام الظهر، الخ...

يتمتع التدليك الذاتي بالقدرة على منح المرء شعوراً بالراحة الفورية على مستوى الدماغ الأعلى، بفضل هرمون الأندروفين (أو هرمون الراحة الجسدية والنفسية) الذي يفوق الأدوية المهدئة الأخرى فعالية في مكافحة الألم.

عندما تدلّكون بطونكم بأنفسكم (وفقاً للإرشادات التي سنوردها لاحقاً)، ستؤثرون مباشرة على دماغكم الأول عبر الأنسجة والأغشية المخاطية التي تحركونها.

إن المعي الدقيق، الذي ستشعرون به تحت أصابعكم، والذي تجري فيه عملية فرز العناصر الغذائية وتوزيعها على الجسم عبر الأوعية الدموية الشعرية والقناة اللمفاوية، يشتمل على حوالي ٨٠٠ أو ٩٠٠ تعرّج و١٠ ملايين زغب دقيق، تغطي مساحة ملعب كرة مضرب إذا ما وُضعت جنباً إلى جنب!

إن دور المعى الدقيق مهم للغاية، فبفضل ارتباطه بالدماغ

الأول بواسطة العصب المبهم (العصب الرئوي المعوي)، يلعب دوراً أساسياً في التوافق والتناغم بين الدماغين.

عندما تدلكون معدتكم، تؤثرون على عملية التركيز.

عندما تدلكون المعي الغليظ، تعززون مقاومتكم للانفعالات.

عندما تدلكون منطقة الطحال، تحاربون التعب والاكتئاب الشديد.

عندما تدلكون الكبد والمرارة، تطردون القلق.

قصدت عيادتي مريضة تدعى جويل وتبلغ من العمر ٣٢ سنة، وهي تعاني من التعب. وكان الصيدلي قد نصحها بتناول الڤيتامينات والمعادن، الخ. . . لكن تعبها استمر وقد أثّر سلباً على عملها وأعاقها. كانت تعاني من زيادة في وزنها بمعدل ٥ كلغ، تتمركز على البطن والخصر. بدا بطنها كله منتفخاً ومتشنجاً، وعند قرص وفتل موضع الضفيرة الشمسية ومنطقة الطحال والمرارة، تبيّن لي وجود نسيج ضام مؤلم للغاية.

اكتشفت أن نظام جويل الغذائي غني بالسكر، وأنها لا تمارس أي نشاط جسدي أو رياضي، فأحلتها إلى طبيب صحة عامة وطلبت منها إجراء فحوصات، فتبين أن في دمها ١,٢٠غ من السكر، وبالتالي فإن لديها استعداداً للإصابة بمرض السكري من دون أن تدري.

وصفت لها تدليكاً ذاتياً لبطنها، صباحاً ومساءً، لا سيما على مستوى الطحال. وبفضل طريقتي (تنفّس، تغذية، تمارين، تأمّل، الخ. . .)، عاد معدل السكر لديها إلى مستواه الطبيعي (٠,٨٠)

خلال شهرين، وفقدت الوزن الزائد.

ينعش التدليك الذاتي أحاسيس وذكريات الطفولة الأولى في الدماغ الأول. كما يشكّل نظام وقاية من الأمراض الأكثر خطورة.

دلّكوا دماغكم الثاني

التدليك الذاتي سهل للغاية: فلطالما قمت بذلك منذ طفولتي.

ليس من الضروري أن يكون المرء طبيباً متمرّساً، وأن يتمتع بقدرة خاصة في يديه، وبخبرة سنوات عديدة، وأن يمارس على الآخرين آلاف العمليات اليدوية ليصل إلى نتائج مذهلة على نفسه مستعيناً بيديه فقط.

في كتابي السابق، وداعاً لآلام الظهر، اقترحت عمليات تدليك ذاتي لمنطقة القطن والعنق والكتفين، الخ... فتلقيت عشرات من رسائل الشكر: وقد أكّدت كلها أن التدليك الذاتي سهل، وما من صعوبة تقنية فيه، كما أظهر فعالية لافتة في شفاء آلام الظهر وآثاراً إيجابية على التوازن العام.

إن تدليك البطن أكثر سهولة، ونظراً لارتباطه المباشر بالدماغ الأول، فإنه يتجاوب بشكل أسرع مع عمليات التدليك اليدوي.

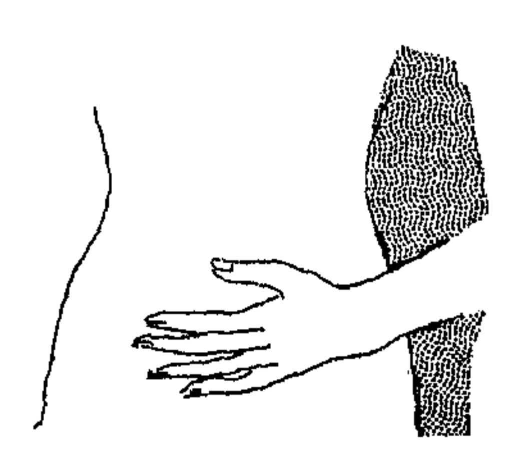
أما أنا، فأقسّم التدليك الذاتي إلى فئتين بارزتين: التدليك المهدّىء والمسكّن والمريح للأعصاب، والتدليك العلاجي.

١ـ التدليك الذاتي المهدّئ والمسكّن، والمريح للأعصاب

● اللمس

في أوقات غير أوقات الهضم، اجلسوا أو استلقوا، واثنوا الساقين، ثم ابدأوا بلمس البطن مع التنفّس ببطء شديد؛ يجب أن تنزلق اليدان على البطن بأكمله من دون أن تضغطا عليه، وذلك باتجاه عقارب الساعة.

تجري عملية اللمس من دون أيّ زيوت أو كريمات (مراهم)، ليتم الاحتكاك بالجلد إلى أقصى حد. يمكن القيام بهذه العملية في المغطس أو أثناء الاستحمام. (حوالى دقيقة).

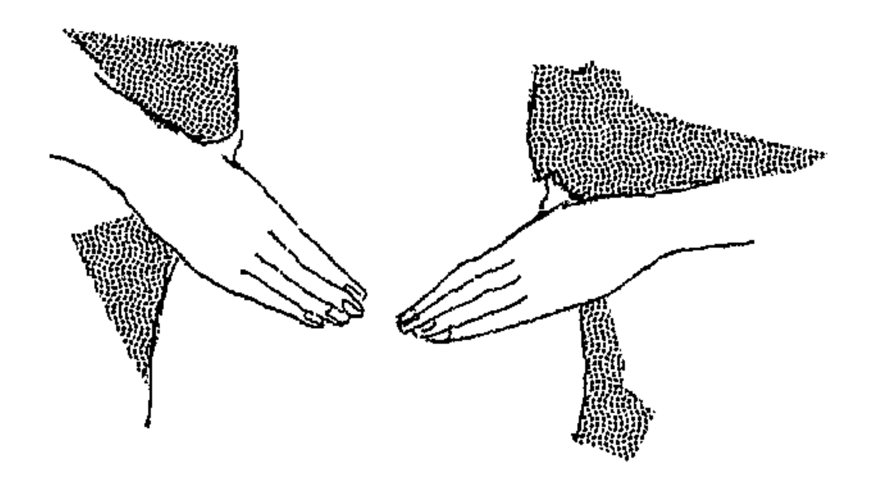


● **الضغط**

ضعوا راحتي اليدين على البطن. تنشقوا الهواء وانفخوا البطن ثم اضغطوا عليه باليدين كما لو كنتم تريدون منعه من الانتفاخ. عند الزفير، وعند بلع البطن، اغرزوا فيه يديكم إلى أقصى حدّ.

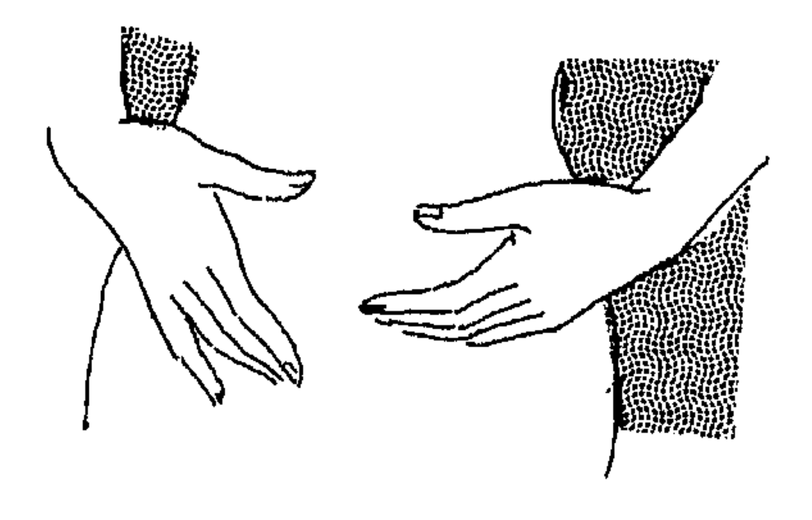
لزيادة الضغط، اعتمدوا الضغط والإرخاء السريعين.

ليترافق الضغط مع ارتجاجات، مع إبقاء اليدين على البطن. (حوالى دقيقتين).



- **دعك وعجن لطيفان**

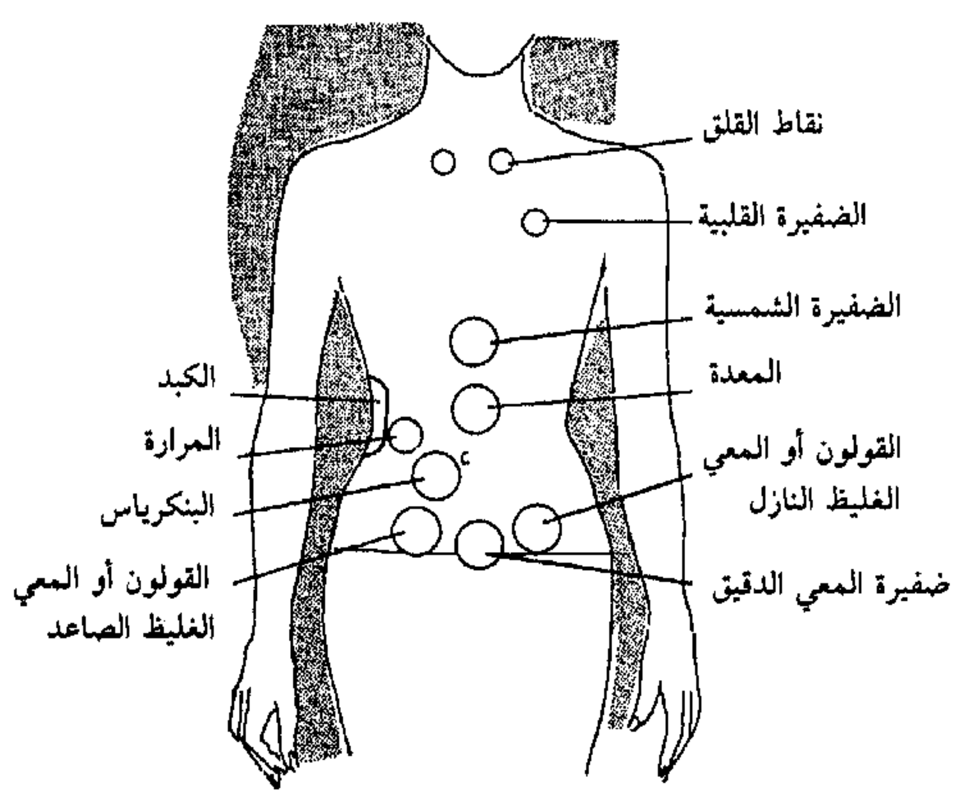
حافظوا على وتيرة التنفّس بهدف الاسترخاء، وأمسكوا بكلتا اليدين كتل البطن الدهنية، وادعكوا الجلد والنسيج الضام ودلكوهما كما لو كنتم تعجنون عجينة. يجب أن تبقى راحتا اليدين والأصابع على الجلد؛ ينبغي أن تتم هذه العمليات ببطء، وبعمق ومن دون فرك. (حوالى دقيقة).



٢ـ التدليك الذاتي العلاجي

هو عبارة عن عمليات تدليك أكثر قوة، وتوجيهاً ودقة، تستعين بالتنفس العميق من البطن وتتركز على مناطق الضفائر العصبية (نقاط موضعية تقع على خطوط الهاجرة وتتحكم بجهاز أو عضو أو غدة ما). وتتطلب عمليات التدليك هذه تركيزاً أكبر وقوة أعظم.

تتم هذه العمليات من دون زيوت أو مراهم، على أن تكون الأظافر قصيرة كي تشعر الأنامل، الحساسة للغاية، بالنقاط الموضعية.



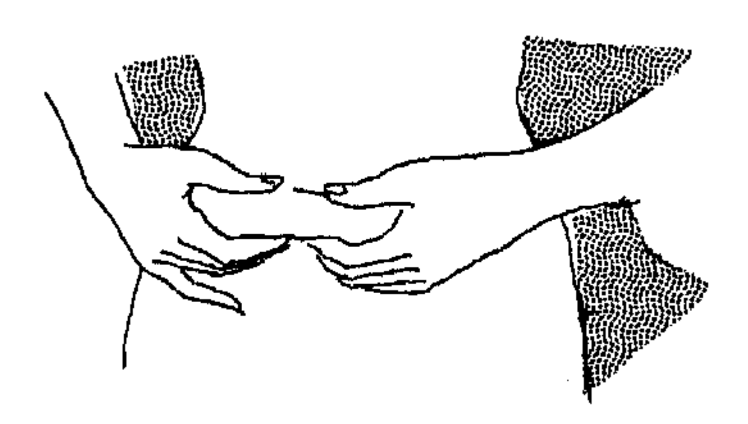
● **الدعك العميق**

اعتمدوا الطريقة نفسها كما في الدعك اللطيف (راجعوا سابقاً)، لكن اعمدوا إلى الإمساك بالجلد والنسيج الضام ودعكهما بشكل أكثر عمقاً. سيحضّر هذا الدعك العميق النسيج الضام للعمليتين العلاجيتين الأخريين.

● **قرص ـ فتل وعجن**

تقضي هذه الطريقة بالإمساك بالجلد بإحدى اليدين أو بكلتيهما، بين الإبهام والأصابع الأخرى، ومن ثم فتله بين الأصابع. تهدف هذه العملية إلى إزالة السلوليت الذي اكتسح النسيج الضام.

تسمح عملية التدليك الذاتي هذه باكتشاف النقاط الموضعية لجهاز أو عضو أو غدّة ما.



إذا ما شعرتم بالألم، فهذا يدل على وجود خلل في الجهاز أو العضو أو الغدّة المعنيّة. وتترافق عملية قرص - فتل النقاط الموضعية مع عملية عجن قوية بغية التخلّص من السيلوليت.

ثلاث وخمسون سنة من الخبرة أثبتت لي أن ما من علاج أكثر فعالية من التدليك الذاتي أو أي تدليك آخر لإزالة السلوليت المتكدّس على هذه الضفائر العصبية. وتعود هذه الطريقة في العلاج إلى آلاف السنوات، وقد سبقت العلاج بالوخز بالإبر.

بهذه الطريقة، شفيت بطني وشفيت العديد من المرضى الذين وصلوا إلى النتيجة نفسها بفضل التدليك الذاتي.

التدليك الذاتي للرأس

يؤدي تدليك الرأس إلى إرخاء البطن أيضاً، نظراً لارتباط الدماغين.

- اجلسوا، واسندوا المرفقين إلى طاولة، ثم ضعوا اليدين على الرأس واضغطوا عليه وافركوه بقوة بواسطة الأصابع. وحاولوا، في الوقت نفسه، رفع جلدة الرأس. دلكوا، من دون فرك، الجبين ومحيط الحاجبين والصدغين والرقبة. (من دقيقتين إلى ثلاث دقائق).

يمكن إجراء عملية تدليك الرأس في أيّ وقت من النهار لمكافحة القلق والضغط النفسي والانفعال والتعب، الخ. كما أنّ هذا التدليك يسهّل النوم عبر تنشيط أعصاب الجمجمة والعصب المبهم نسبياً، ويسهّل التناغم بين الدماغين.



التأمل انطلاقاً من البطن

إنكم تفكّرون أيضاً انطلاقاً من بطنكم

نعلم الآن أن البطن دماغ مكتمل، يتواصل باستمرار مع الدماغ الأعلى، وينتج خلايا المناعة كلها تقريباً فضلاً عن عدد كبير من المرسلات العصبية كالسيروتونين (Sérotonine)، التي تتحكم بحالاتنا النفسية. في الواقع، هناك علم جديد على وشك أن يبصر النور، وهو «Neurogastro- entérologie»، وإن أبحاث البروفسور جرشون (Gershon) والدكتور فيرنز (Furnes) تثبت ذلك من دون أي شك: إن البطن يتحكم جزئياً بانفعالاتنا ويضمن صحتنا التي تتوقف على حسن التوازن بين دماغينا اللذين يربط بينهما العصب المبهم.

خطوة واحدة تفصلنا عن التأكيد على أننا نفكّر أيضاً بواسطة بطننا، لكنني لا أتردد في أن أخطوها.

تتمتع خلايا دماغنا الثاني العصبية بحياة خاصة بها، وقد تم تحديد عددها الذي يفوق المئة مليون (أكثر من النخاع الشوكي)، وهي تنتج على الأقل عشرين مرسل عصبي (مواد كيميائية تنقل

الأوامر والإشارات إلى كافة أعضاء الجسم)، مشابهة لتلك الموجودة في الدماغ الأعلى، كما أنها مستقلة بذاتها. ويعمل فريق البروفسور غالميش حالياً على دراسة حياة البطن العصبية، كما أنّ المختبرات الكبرى التي تبحث دوماً عن أدوية جديدة، تحاول استكشاف هذا المجال. وأتصوّر أننا سنتمكن قريباً من اكتشاف عمل خلايا البطن العصبية وتحديده كما نفعل مع الدماغ الأعلى عبر تخطيط الدماغ. ولا بد أن يتم عبر علاج البطن شفاء الكثير من الأمراض كالألزهايمر.

وبانتظار تلك الاكتشافات وتطبيقها عملياً، أقترح عليكم طريقة تدعم الطريقة التي أعتمدها، وهي التأمل من خلال البطن، الذي يطيل تأثير القرارات الأخرى التي اتخذتموها ويعززه. سيجعلكم هذا التأمل «تشعرون» ببطنكم، وستعون حركاته، وارتجافاته، والعمل الدائم الذي يجري في الأمعاء، وعلى الأغشية المخاطية الداخلية التي تمتد على طول الأمتار السبعة لجهازنا الهضمي والتي يغطيها الزغب الشديد التأثر بأي رسالة من الدماغ الأعلى.

وعلى سبيل الذكر، أشير مجدداً إلى أن التأمل من خلال البطن شائع في الشرق، وأن ممارسي اليوغا يسيطرون سيطرة تامة على تصرفاتهم عبر تركيز تفكيرهم على بطنهم. ويمكن للبعض منهم، وبشكل إرادي، أن يعدّل ضغط دمه، وأن يرفع حرارة جسده أو يخفضها، وأن يعيق عملية الهضم أو يسرّعها فضلاً عن إفراغ أمعائه، وذلك بواسطة التنفّس من البطن. وفي الهند التي زرتها مؤخراً، راقبت وحللت هذه الظواهر التي لطالما أثارت اهتمامي. إن الشرط الأول في الهند للوصول إلى صفاء الذهن وحالة التأمل،

اللذين يعتبران المدخل إلى السعادة القصوى، هو التمتع ببطن سليم: يعرف ممارسو اليوغا، بالحدس ومنذ زمن بعيد، العلاقة الوثيقة التي تربط الدماغين، ودور المرسلات العصبية. إن البطن مركز الحياة بالنسبة إليهم وبالنسبة إلى العديد من الشرقيين، وأنا أشاطرهم وجهة النظر هذه، وهذه الرؤيا: فنحن نعلم أن ذكريات الطفولة، السعيدة منها والتعيسة، والانفعالات، والمفاجآت السعيدة كما خيبات أمل وصدمات السنوات الأولى، التي غالباً ما تكون قوية، مسجّلة في لا وعي البطن كما تسجّل في لا وعي دماغنا الأول. وقد قامت دراسات حديثة أجريت في كندا، بتسليط الضوء على هذا المفهوم: فتبيّن أن البطن، كالرأس، يوثّق تاريخنا الانفعالي ويسجّله. إنه ميدان بحث لم نكتشفه بعد، لكنه غنيّ بالإمكانيات، لا سيما إمكانية شفاء المشاكل النفسية.

التحليل النفسي للبطن

أخطط مع باحثين كنديين لبدء علاج نفسي يستند إلى البطن. فأنا واثق من أن التأمل من خلال البطن، المترافق مع التنفّس من البطن والتدليك الذاتي، سيشكل علاجاً فعّالاً. وأستند مجدداً في استنتاجي هذا إلى حالتي الشخصية: فعبر بطني الذي اعتدت أن أدلّكه بانتظام، وأن أستمع إليه، وأن أشعر به يحيا تحت أصابعي، سيطرت على المشاكل التي صدمتني بشدة في طفولتي وتخلّصت منها. وبهذا، أثرت دهشة الإخصائيين المشهورين كفرانسواز دولتو، التي شرحت لها حالتي، والتي لم تهتم بسوى دماغي الأول، متجاهلة آلام البطن التي أعاني منها. ولاقيت الرفض نفسه من

الدكتور رولاند كاهين الذي أبدى استعداده لمعالجة عقلي لكنه أصر على تجاهل صراخ دماغي الثاني. أشير هنا، إلى أن هذا الطبيب تمدد بعد سنوات على طاولتي طالباً العلاج لبطنه الذي رضي أخيراً باعتباره دماغه الثاني.

إن العودة إلى التوازن، التي تطلّبت مني سنوات عدة، مرّت بدماغيّ! وقد أكّدت نظريتي قراءة أعمال بوريس سريلنيتش عن الرجوعية، أيّ إمكانية العودة إلى ما كنا عليه، بعد صدمة حادة. واليوم، لم أشف نفسي فحسب عبر شفاء بطني، بل أصبحت قادراً على التأمل والتفكير من خلاله. وهذا ما سأعلّمكم إياه، لتحافظوا على صحتكم وتوازنكم وسعادتكم.

في هذه المرحلة من كتابي، يخطر في بالي أحد مرضاي، ويدعى رومان، ويبلغ من العمر ٢٧ عاماً. وصل رومان إلى عيادتي، كدلفين يجنح على الشاطىء. إنه شاب سريع الانفعال وخجول، كما أنه يعاني من آلام في البطن ومن مشاكل جنسية. ولم يمر وقت طويل حتى اكتشفت صراعاً خطيراً في حياته يعود إلى الطفولة: والدان متسلطان، طلاق صعب، فشل جنسي منذ المراهقة، اكتئاب حاد، الخ... أثناء الجلسات الأولى لعلاج البطن، اكتشفت نقاطاً مؤلمة في ضفائر بطنه العصبية المتشنجة، لكني عملت على تدليكها بالعجن والفرك. وبدأ رومان يدخل في تفاصيل حياته وكأنه يعود بالذاكرة إلى ماضيه، وبدا لي أنه اكتشف مواقف وصدمات نسيها أو تناساها: رؤية أمه المطلقة مع عشيقها أو فشله الجنسي الأول وهو في السابعة عشرة من عمره. وكان من شأن علاجي لبطنه، المترافق مع طريقة التنفس بهدف الاسترخاء والتأمل

من خلال البطن مرتين في اليوم، أن هدّأ انفعالاته المفرطة وجعله يسيطر على جسده، وبالتالي على رجولته بعد بضعة أشهر. إن الصلح بين دماغيه فتح له أخيراً الباب إلى حياة سعيدة.

كيف يمارس التأمل انطلاقاً من البطن؟

• ضعوا كفي اليدين على جلد البطن مباشرة

ركّزوا أفكاركم على بطنكم، وتنشّقوا الهواء بعمق وبطء شديد. عليكم أن تشعروا تحت يديكم بمسار السوائل الداخلية، على شكل قرقرة واختلاج شبه متواصل.

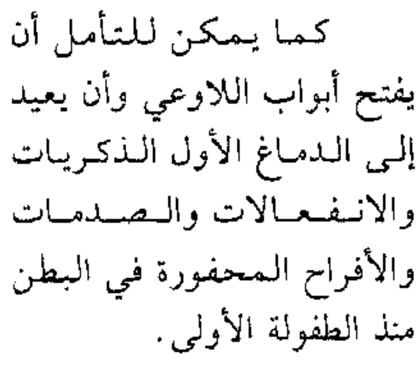
• أغمضوا عينيكم

اعزلوا أنفسكم عن محيطكم واقطعوا كل اتصال يربطكم بالعالم الخارجي؛ يمكنكم حتى أن توقفوا عمل حاسة الشم. وحدهما حاسة اللمس والعمل الداخلي سيبقيان ناشطين.

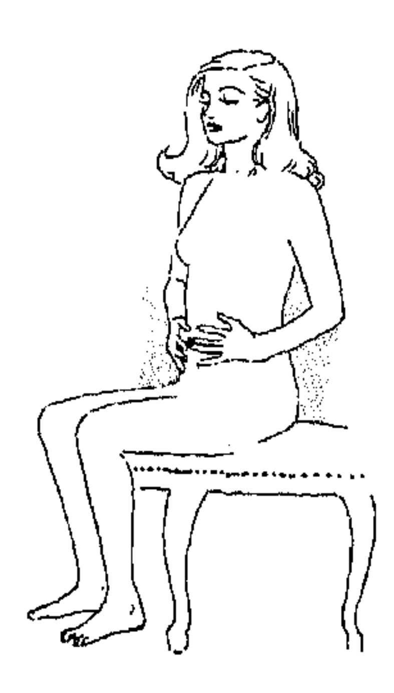
للوصول إلى هذه الحالة، استعينوا بطريقتي في التنفس المساعد على الاسترخاء التي ستمارسونها لدقيقتين أو ثلاث، وستساعدكم على التخلص من آثار الضغط النفسي، ونفاد الصبر، والقلق والتوتر.

ستتمكنون خلال دقيقتين أو ثلاث دقائق، أو ربما أكثر بقليل في البداية، من بلوغ حالة تقبّل أو استجابة وهي المرحلة الأولى في طريقة التأمل هذه.

- تخيّلوا أن بطنكم نهر متعرّج، قد تعيق مجراه سدود وشلالات وحواجز، الخ...
- ركزوا تفكيركم على هذه الحواجز، التي قد تظهر على البطن على شكل نقاط قاسية أو مؤلمة نسبياً.
- حركوا اليدين ببطء من الضفيرة الشمسية (تحت عظام قفص الصدر) حتى أسفل البطن، مروراً بالبطن كله.
- سيؤدي هذا التأمل على الفور إلى إحساس بالحرارة، وسيثير على مستوى الدماغ الأول شعوراً بالراحة، والهدوء، وإحساساً بالتحرر يمنح الفكر أبعاداً ورؤى مختلفة.

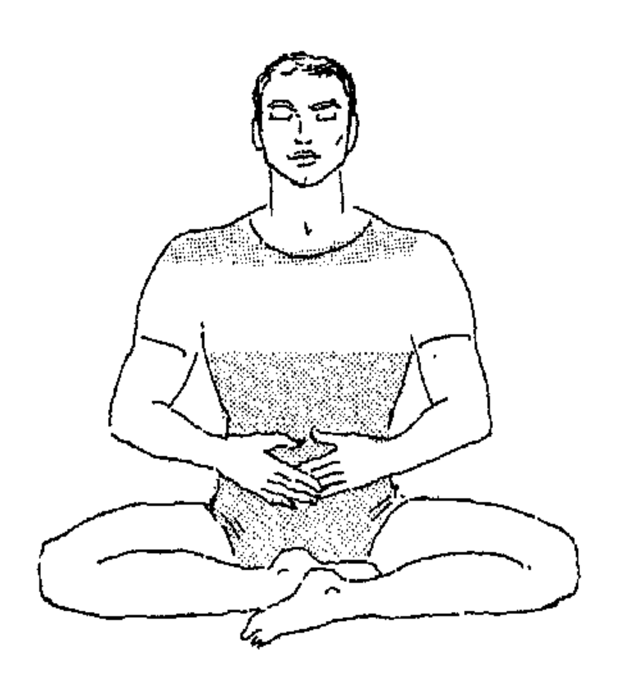


كما يمكن للتأمل أن يفتح أبواب اللاوعي وأن يعيد إلى الدماغ الأول الذكريات والانفعالات والصدمات والأفراح المحفورة في البطن منذ الطفولة الأولى.



- اجلسوا على كنبة في مكان معزول، هادىء، وساكن، مناسب للتركيز، أو اجلسوا القرفصاء على الأرض بشكل مريح.

أشرت سابقاً إلى أنني أرى في عودة الذكريات من الدماغ الثاني إلى الأول بشائر علاج نفسي. ألاحظ، منذ الآن، أن التأمل البطني الذي اعتمدته مع بعض المرضى، سهّل عمل الأطباء النفسيين وسرّع عمليات الشفاء.



- مارسوا هذا التمرين مدة عشر دقائق، مرة أو مرتين في اليوم على الأقل. ويمكنكم أن تمارسوه أكثر إذا ما رغبتم بذلك. ستحتاجون، من دون شك، إلى بضعة أسابيع لتجتازوا المرحلة الأولى، وتشعروا بحياة بطنكم تحت يديكم. عندئذ فقط، تتوفر الشروط اللازمة للتأمل من خلال البطن، عبر تأمين التناغم بين الدماغين.

الباب الثالث

الدليل

مع هذه النظرة الجديدة التي أرجو أن تنظروها الآن إلى بطنكم، سترون دماغكم الثاني وصحتكم وتوازنكم وراحتكم من زاوية جديدة. ومع تغيير تنفّسكم، وتحسين نوعية طعامكم، وممارسة رياضة الدماغين التي ذكرتها، وممارسة رياضة ممتعة، والتدليك الذاتي، والتأمل من خلال البطن، ستجدون بين أيديكم مفاتيح نمط حياة صحي جديد طوّرته بنفسي على مدى خمس وثلاثين سنة من الخبرة والتفكير.

هذا الدليل سيسهّل لكم الطريق.

النقطة الأولى

ستساعدكم على التخلّص من المشكلة أو المشاكل الوظيفية التي تنغّص عليكم حياتكم. أما بالنسبة إليّ، فإن الاضطراب الوظيفي يظهر عندما يكون العمل العادي والطبيعي لجهاز ما (الجهاز التنفسي، القلبي، العصبي، اللمفاوي) أو عضو ما، أو غدة أو

عضلة أو مفصل ما، في خلل من حيث النوعية ووهن وضعف من حيث الكمية.

أمثلة: عسر هضم، انتفاخ في البطن، آلام الظهر، ثقل في الساقين، أرق، زيادة وزن غير طبيعية، مشاكل جنسية، اكتئاب، الخ. ولا علاقة للاضطراب الوظيفي بأيّ خلل عضوي، كما يمكن أن يُشفى.

النقطة الثانية

في حال وجود خلل أو مرض عضوي، أو مرض قلبي أو كلوي، أو مرض معدي أو في حال الإصابة بفيروس، أو بداء المفاصل (التهاب المفاصل، اعتلال مفصلي)، أو بورم، الخ... يمكن لطريقتي أن تساعد في استقرار وضع المريض، وتهدئة الألم عبر تقديم مساعدة للطبيب المعالج.

النقطة الثالثة

إذا ما طبّقتم نصائحي، فستتجنبون رؤية أي اضطراب وظيفي يتحوّل إلى مرض عضوي. إن تحسين حال بطنكم، وإعادة الاتصال المقطوع أو المتلف مع الدماغ الأول، يزيدان من نوعية وكمية الخلايا المناعية التي تساعدنا في مواجهة أيّ اعتداء، والتي ينتجها البطن بكمية كبيرة (يذكر بعض علماء الأحياء أن الكمية تفوق ٨٠٪).

بعض أقسام هذا الدليل متداخلة. فإذا ما كنتم تعانون من

التعب أو الأرق، وإذا ما كنتم عاجزين عن التخلّص من الوزن الزائد، راجعوا الفصول الثلاثة المعنية بهذه المشاكل. نادرة هي الاضطرابات الوظيفية المعزولة، فالشخص الذي يعاني من مرض السكري غير المعتمد على الأنسولين، يعاني غالباً من وزن زائد ومن آلام في الظهر مصحوبة عادة باضطرابات في النوم، واكتئاب يؤثر على حياته الجنسية، الخ. راجعوا القسم المناسب لكل مشكلة من مشاكلكم، فالنصائح الواردة فيه ترشدكم إلى فصول من طريقتي. طبقّوا هذه النصائح، فخلال فترة عملي، رأيت اضطرابات وظيفية تختفي، ومصائب نفسية ونوبات قلق وانهيارات عصبية، ومشاكل عدم ثقة بالنفس، تتحوّل إلى ذكريات (سيئة)، لأن بطن مريضي أو مريضتي، وبكل بساطة، قد شفي ولأن هذا المريض استمر في تطبيق طريقتي بعد تحسّنه.

هذه الملاحظات هي التي دفعتني إلى وضع هذا الكتاب وهذا الدليل الذي يستند إلى صحة البطن وإلى التفاعل بين الدماغين. راجعوا القسم حيث ترد مشكلتكم المحتملة، فستجدون، كما أرجو، الحل لتستعيدوا صحة بطنكم.

النفخة

إنها عبارة عن غازات كثيرة في المعدة، تؤدي إلى انتفاخ وتشنجات وثقل وزيادة في إفراز العصارة المعدية ورائحة فم كريهة، وتعب وآلام في الصدر يعتقد أحياناً أنها آلام في القلب.

وتنتج النفخة غالباً عن انفعالات متكررة وقلق وعصبية فضلاً عن الخجل...

ويظهر هذا الخلل لدى الأشخاص الذين يأكلون ويشربون بشكل سريع جداً.

باتباع طريقتي، وبعلاج البطن، وتحقيق التناغم ما بين الدماغين الأول والثاني، ستتراجع عوارض النفخة لتختفي سريعاً جداً.

التنفّس من البطن

قبل كل وجبة، مارسوا خمس مرات طريقتي في التنفس الاسترخائي (راجعوا ص٢٦)، لكي تتمكنوا من الاسترخاء والأكل

ببطء. أما في المطعم، فيمكنكم أن تمارسوا هذه الطريقة وأنتم جالسون، تقرأون لائحة الطعام. لكن حذار الملابس الضيقة جداً والحزام المشدود الذي يضغط على البطن.

الغِذاء

- تجنبوا الأكل وأنتم واقفون، وفي الضجيج، وعلى عجلة.
- لا تشربوا بكثرة ودفعة واحدة، لا سيما المشروبات الغازية أو المثلجة. أثناء تناول الطعام، حاولوا ألاّ تكثروا من شرب السوائل.
- لا تأكلوا وأنتم منحنون فوق طاولة منخفضة.
- لا تأكلوا بعد مجهود قوي أو إذا كنتم تتصببون عرقاً.
- تجنبوا الإفراط في الأكل الذي يؤدي إلى تمدد المعدة.
- تجنبوا الإكثار من الكلام أثناء الأكل.
- اعلموا أنّ العلكة مصدر للنفخة.
- لا تكثروا في الوجبة الواحدة من الأطعمة التي تسبب النفخة: كالفاصولياء والفول والعدس والأجبان المخمّرة والبطيخ الأصفر (شمام)، والفواكه الحمراء (التوت، الفريز..) والبندورة (الطماطم) في مستهل الوجبات، الحلويات، والحساء المخثّر والعسل والمربى... والسلطات المشكّلة كمقبلات، والمشروبات المحلاة أو الغازية والتوست الطري.
- تجنّبوا المنبهات: شاي، قهوة، كحول، سجائر... لا سيما قبل تناول أيّ طعام.

- قسّموا حاجتكم اليومية من الطعام إلى خمس وجبات صغيرة وخفيفة، تتناولونها في مكان هادىء وببطء لكي تمضغوا الطعام جيداً.

رياضة ممتعة

عليكم بتأمين الاسترخاء لدماغكم الأول كي تتجنبوا النفخة. إن إحدى الوسائل الفعالة للتوصل إلى ذلك هي ممارسة رياضة تتطلب القدرة على الاحتمال، مرتين أو ثلاث مرات على الأقل في الأسبوع، وذلك مدة خمس وأربعين دقيقة على الأقل. (راجع ص٩٧).

التدليك الذاتي

قبل تناول الطعام، مارسوا التدليك ـ اللمس بالإضافة إلى تمارين التنفّس. ثمة «نقطة للنفخة» تحت الأضلع في الجزء الأعلى من البطن، على مستوى المعدة عند أسفل الضفيرة الشمسية. المسوها وافركوها، حتى من فوق ملابسكم. (راجع ص١٢٧).

الحساسية الغذائية

تشهد مشاكل الحساسية تزايداً مستمراً، ويكفي لاكتشاف ذلك أن نتأمل ما يجري حولنا. وتؤكد الإحصاءات هذه الظاهرة، فالحساسية الغذائية، وهي مصدر مشاكل الهضم والتقيوء والأكزما والشرى وحتى أوديما كوينك (نوع من الطفح الجلدي والداخلي)، قد تضاعفت بمعدل خمس مرات في السنوات العشرين الأخيرة لا سيما لدى الأطفال. أما الحساسية التنفسية فتشهد هي أيضاً تزايداً، راجعوا لذلك الفصل المخصص للربو (ص ١٥٤).

إذا ما أشار المريض إلى أيّ حساسية، أتوجّه (كالعادة) نحو البطن. فالحساسية الغذائية (يمكن أن يعاني المرء من حساسية على الكثير من الأطعمة) أو التنفسية (تلوّث، لقاح، قرّاديّات، الخ...)، كيفما ظهرت (ربو، التهاب الجيوب الأنفية، أكزيما، بثور، آلام في البطن)، يمكن السيطرة عليها، والمباعدة بين النوبات، وغالباً القضاء عليها عبر معالجة البطن وتطبيق قواعد طريقتي السبع.

غالباً ما يعتاد المصابون بالحساسية أن يعالجوا مشاكلهم بالأدوية المضادة للهيستامين، وكثيراً ما يلاحظون تحسناً في حالتهم،

لكن بأيّ ثمن! فالأدوية المضادة للحساسية تؤدي إلى زيادة إفراز الحموضة في البطن، التي تؤدي بدورها إلى عسر هضم مزمن، وتعب عام نشعر به على مستوى الدماغ الأول.

تصيب الحساسية دائماً البطن المريض، البطن ذا البكتيريا المعوية الفاسدة. وقد شبّهت أبحاث أجريت في مستشفى نيكر (Necker) في باريس، آليات مشاكل الحساسية بتلك المسؤولة عن الاضطرابات المعوية.

إن القضاء على سبب الحساسية هو، في الواقع، الخطوة الأولى التي ينبغي اتخاذها. لكن هذا غير كافٍ في غالبية الأحيان، إذ ينبغي تحسين وضع البكتيريا المعوية المفيدة وجعل الدماغ الأول يسترخي، وبهذه الطريقة، يمكن التخلص نهائياً من مشاكل الحساسية.

الغِذاء

إن الحليب ومشتقاته، لا سيما حليب البقر، مسؤولة عن العديد من أنواع الحساسية. فبعد سن الرابعة عشرة أو الخامسة عشرة، ثلاثة أشخاص من أصل أربعة يعجزون عن هضم بروتيين الحليب. كما أن أطعمة أخرى كثيرة تثير الحساسية ومنها البيض، والفول السوداني، والبندق والجوز والشوكولا بالحليب، وأحياناً الأسماك، وطحين الترمس الذي يستخدم غالباً في البسكويت لتحسين نوعية طحين القمح، من دون أن يُذكر أبداً على الملصقات. كما تعتبر مسؤولة عن الحساسية: المواد الحافظة وكافة المواد المضافة إلى الأطعمة (كالاينولين، وهو عنصر يستخدم بسبب

«مفعوله الشبيه بمفعول الألياف» ونجده أحياناً في الزبدة، والقشدة المثلّجة (Crème glacée)، والكورن فليكس، والسكاكر، الخ...).

من العوامل الأخرى المثيرة للحساسية الغذائية، نذكر زيادة الحموضة بسبب الأكل بسرعة ومن دون نظام والإفراط في شرب الشاي والقهوة والكحول، والتدخين (أو حتى استنشاقه)، وتناول الأدوية بانتظام، بالإضافة إلى الإفراط في تناول الحلويات، لا سيما المصنوعة من الطحين الأبيض. ويصرّ البعض على الخطر المتأتي عن سوء حالة الأسنان (تسوّس).

تجدر الإشارة إلى أن المنتج الغذائي المثير للحساسية نفسه سيؤدي إلى نتائج مأساوية إذا ما تم استهلاكه بكميات عادية، لكن الجسم قد يتحمله بكميات قليلة ويصبح بالتالي مضاداً للحساسية (مبدأ الطب التجانسي). إليكم نصيحتي لتجنب ردات الفعل التحسسية: غيّروا قدر الإمكان المطعم والفرن الذي ترتادونه، واستهلكوا الأطعمة الطازجة والطبيعية قدر الإمكان.

كلوا في مكان هادىء، ببطء، وبانتظام.

التنفّس من البطن

يلعب التنفّس من البطن دوراً هاماً في مكافحة الحساسية، لأنه يمنع التخمّر المفرط (عسر هضم مزمن)، عبر تسريع الدورة الدموية. مارسوا التنفس من البطن كل ساعة. (راجع ص٢٦).

رياضة ممتعة

إذا ما ترافقت هذه الرياضة مع عملية التنفس المساعد على

الاسترخاء، دعمت جهاز القلب والشرايين، وسمحت للدم المزوّد جيداً بالأوكسيجين بمكافحة السموم وطردها من البطن والكبد والغدد والأعضاء. أما الأشخاص المعرّضون للحساسية، فعليهم أن يبدأوا أولاً بالتحمية (من خمس إلى سبع دقائق) وأن ينهوا الرياضة بفترة من استعادة الأنفاس بعد الجهد مدتها عشر دقائق. على الشخص الذي يعاني من الحساسية ألا يكثر من ارتداء الملابس أو يقلل منها ليحافظ على حرارة داخلية ثابتة. تجنّبوا النشاطات العنيفة التي تلحق الخلل بعملية الأيض أو التحويل الغذائي فتزيد من الحساسية.

رياضة الدماغين

تدعم حزام البطن وتنشّط الكبد والأمعاء حيث تتكدّس السموم؛ ويساهم تحسين حالة هذه الأعضاء (أو إعادة تحسينها) في إبعاد مخاطر الحساسية (راجع ص١٠٥).

التأمل انطلاقاً من البطن

مارسوا التأمل مرة في اليوم كحدّ أدنى (راجع ص١٣١).

قلق وجزع

إن أيّ قلق أو جزع أو اضطراب عاطفي وانفعالي (خجل مفرط، نقص في الثقة بالذات، حساسية مفرطة، عصبية مفرطة، الخ) يمر عبر البطن. وكل صدمة انفعالية يسجّلها الدماغ الأول تتردد في البطن؛ والعكس صحيح، فأيّ خلل أو مرض في البطن يحوّله الدماغ الأعلى إلى انفعال: إن اكتشاف الدور الرئيسي لأعصاب الجمجمة الموصولة بالعصب المبهم الذي يمرّ بالبطن، والأهمية المتزايدة للمرسلات العصبية التي تعمل في الاتجاهين يبرز تأثير البطن في أيّ خلل نفسي.

وأؤكد لكم أن معالجة البطن يمكن أن تقهر خجلاً وإن يكن قديماً، وخوفاً مزمناً، وعقد نقص تعود إلى الطفولة. وقد أشرت سابقاً إلى أن صدمات الطفولة تُحفر عميقاً في البطن. ولم أعالج نهائياً مشاكل الخجل التي كنت أعاني منها ومشاكل «عدم الراحة» التي ورثتها عن مرحلة طفولتي الصعبة إلا عندما شفيت بطني. فالضغط النفسي والانفعالات تلحق الخلل بساعتنا البيولوجية، فنعوّض عن هذا الخلل إما بزيادة كمية أكلنا بحثاً عن أحاسيس معزّية

ومشجعة، وإما بالتوقف عن الأكل. وبالتالي، يكون البطن الضحية الأولى فينقل استياءه إلى الدماغ الأعلى. ويتأتى عن ذلك انهيار في المعنويات، وخلل في النوم كما في الحياة الجنسية (صعوبة في الانتصاب عند الرجل، وبرودة جنسية عند المرأة)، بالإضافة إلى ازدياد الحساسية والوزن أو نحافة زائدة. وقد يتزايد القلق ويتحوّل إلى جزع وانهيار عصبي.

معالجة البطن عبارة عن استجماع الطاقة واستعادة التناغم مع الدماغ الأعلى وطرد القلق والجزع واسترجاع المزاج الحسن والرغبة في الإقدام وسعادة الحياة.

التنفّس

إن أيّ ضغط نفسي كبير يولّد القلق والجزع وحتى الانهيار العصبي، لكن يمكن السيطرة عليه عبر عملية تنفس عميقة من البطن.

فور ظهور الضغط النفسي، ومهما كان شكله، اعمدوا إلى ممارسة طريقتي في التنفس بهدف الاسترخاء خمس مرات متتالية، ثم أعيدوا الكرّة بشكل أعمق وأبطأ. ومع كل زفير من البطن، ستشعرون أنكم تخلصتم من عوامل القلق، وهذا ما أسميه «مصفاة الضغط النفسي» التي ينبغي ممارستها مرات عدة في اليوم. نعلم أن الضغط النفسي قد يؤدي أيضاً إلى آلام مبرحة في البطن، تصل إلى حدّ الإسهال، لكن طريقتي في التنفس ستمنع هذا الخلل وتؤدي إلى استرخاء على مستوى الدماغ الأول. كما أن التنفس من البطن قادر على إبعاد القلق المزمن الذي يتحوّل أحياناً إلى حالة اكتئاب.

الغِذاء

أصبحنا نعلم تأثير الغذاء على حالات القلق، فقد أثبتت دراسة أميركية أُجريت على ألف سجين في سجون عدة أنّ التقليل من استهلاك السكر السريع الاحتراق، والأطعمة التي ترفع نسبة الحموضة، واللحوم الحمراء، يهدّىء المزاج العدائي أو القلق أو الجزع.

إليكم نصائحي في هذا المجال:

- تناولوا كل صباح فطوري المخصص لتجنب الحموضة (راجع ص٨٧)، إنما كلوا ببطء (فكلما أكلنا بسرعة، كلما تزايد قلقنا).
- تجنّبوا الحميات، فالبطن كما الجهاز العصبي المركزي، لا يتحمّل أي نقص في الفيتامين.
- لا تهملوا أيّ وجبة، بل على العكس لا ترددوا في إضافة وجبتين صغيرتين إلى الوجبات الرئيسية لتهدأوا، واحدة صباحاً وأخرى بعد الظهر. وكما أشرت سابقاً، اختاروا لوجباتكم مكاناً هادئاً.

رياضة الدماغين

تستند هذه الرياضة إلى التناغم بين البطن والدماغ، وتشكّل عوناً كبيراً في حالات العصبية والقلق والجزع، فهي تجمع العناصر الضرورية لضبط الانفعالات. وهذه الرياضة يوجهها الرأس، ويسيطر عليها التنفّس ويحركها البطن، وتؤدي هذه العناصر الثلاثة، بعد بضع جلسات إلى إعادة التوازن والسلام الداخلي إلى الجسم. ويمكن لأيّ «تنشيط مفرط» ناتج عن ممارسة رياضة عنيفة وسريعة

جداً في محيط متوتر، أن يعطي إحساساً أولياً بالتصريف الجسدي (تعرّق) والنفسي، في حين أنه يُتعب البطن والدماغ. وستكونون بالتالي أشبه بآلة تنطلق سريعاً لتتعب لاحقاً فتتحطم.

مارسوا رياضة الدماغين مرتين في اليوم كحد أدنى. (راجع ص ١٠٥).

رياضة ممتعة

أنا أؤمن بمزايا الرياضة الممتعة للتخلّص من كافة أشكال القلق والجزع. مارسوا الرياضة التي اخترتموها، مدة خمس وأربعين دقيقة على الأقل، ثلاث مرات في الأسبوع. تسمح لكم الرياضة بإيقاظ حواسكم، وبالتفكير بطريقة إيجابية، وبالحلم وبالتكيف مع محيطكم. إن دماغكم الأول الذي استعاد هدوءه سيتناغم عندئذٍ مع بطنكم، مصدر الطاقة والتفاؤل.

التدليك الذاتي

بمعالجة بطنكم بالتدليك أو التدليك الذاتي، ستهدّئون على الفور الدماغين وتبعدون عنكم القلق أو الجزع. فقدرة اليد من أفضل العلاجات الطبيعية لاستعادة الهدوء والسكينة. والتدليك الذاتي هو عبارة عن عمليات عميقة في العجن والفرك تطبق على ضفائر البطن كلها. يمكن أن يترافق التدليك الذاتي للبطن مع التدليك الذاتي للرأس (راجع ص١٢٠). ويجب أن تتزامن هذه العمليات مع التنفس من البطن الذي يساندها.

التأمل انطلاقاً من البطن

ضعوا اليدين على البطن للقيام بجلسة التأمل اليومية (راجع ص١٣١)، وستشعرون بمركز طاقتكم ينبض بالحياة. وجّهوا هذه الطاقة بواسطة التفكير نحو الدماغ الأول عبر التنفّس ببطء وعمق. وتخيّلوا أنها تنتشر كأمواج مهدّئة في الجسم كله، بدءاً من الرأس وصولاً إلى الظهر والصدر ومن ثم الذراعين والساقين. بعدئذ، وجّهوا أفكاركم مجدداً نحو البطن.

الربو والتهاب أغشية الأنف المخاطية وأمراض الأنف والأذن والحنجرة

إن عملية التنفس مرتبطة بغذائنا، وبالتالي ببطننا. وقد أشار المؤتمر الدولي الأخير لأمراض الرئة إلى مخاطر بعض التصرفات الغذائية وبعض الأطعمة على الرئتين وعلى الشعب الرئوية وإلى المنافع التي تتأتى عن بعض منها. فالربو والتهابات أغشية الأنف المخاطية الناتجة عن الحساسية وأمراض الأنف والأذن والحنجرة (النزلة الرئوية، التهاب اللوزتين، السعال)، مهما كان سببها (عناصر التلوث الكيميائي في الحياة الحديثة، التدفئة، التبريد، الملوثات البيولوجية، العفونة، القراديات، غبار الطلع، وبر الحيوانات) تتأثر بالغذاء وبدرجة ارتخاء الجهاز العصبي المركزي (أيّ الدماغ الأول). ويمكن للضغط النفسي المزمن، كما نعلم، أن يثير نوبات الربو أو يزيدها حدّة، كما يمكن لفرط استهلاك الكحول أو التدخين أن يؤدي إلى رد الفعل نفسه، لا سيما لدى المرأة التي تتمتع بقدرة على التنفّس أقل من قدرة الرجل.

ولطالما تخلّصت من التهاب أغشية الأنف ومن التهاب

الجيوب الأنفية، وآلام الحنجرة والأذنين ونوبات الربو عبر التخلّص من حالات عسر الهضم المزمنة وتقوية البكتيريا المفيدة في الأمعاء. وقد حافظت على هذا التحسن عبر دفع مرضاي إلى تطبيق قواعد طريقتي السبع. ولاحظت لدى الأولاد (الربو هو المرض المزمن الأكثر انتشاراً) ظهور أمراض مختلفة في الأنف والأذن والحنجرة بعد تناول وجبات خفيفة غنيّة بالسكر (مشروبات، حلويات، سكاكر). وباستبدال السكاكر والحلويات بسندويشات من الخبز الكامل وفواكه طازجة، قضيت على الرشح وأمراض الأنف والأذن والحنجرة الأخرى، وحسّنت وضع أولائك الذين يعانون من الربو، وبالتالي قلّلت من الأدوية التي يتناولونها.

الغذاء

يمكن لكافة الحميات تقريباً أن تؤدي إلى خلل في التنفس بسبب سوء التغذية وفقدان الوزن المترافق مع النقص في العناصر الغذائية الضرورية. وفي هذا الإطار، وعندما يزداد وزننا، تتحسن عضلات الجهاز التنفسي.

إلا أننا نلاحظ لدى الأشخاص البدينين ميلاً إلى الإصابة بالربو. ولتحسين القدرة على التنفس من الضروري أن:

- نأكل بانتظام وبطء، في مكان هادىء. فالمراهقون الذين يأكلون السكاكر خفية أو الذين يهملون إحدى الوجبات، معرّضون للإصابة بمشاكل في الجهاز التنفسي.
- نتجنّب بعض الأطعمة التي تزيد احتمالات الإصابة بخلل في الجهاز التنفسي. كالأسماك المحفوظة في الزيت، الصويا،

الشوكولا بالحليب، الحليب ومشتقاته، البيض، ثمار البحر، الجبنة المذوبة بالزيت، الزبدة المطبوخة، الفول السوداني، الطحين الأبيض، الفواكه المجففة.

- نفضّل الأطعمة التي تحمينا: الخضار الخضراء، الفواكه (فيتامين C، E وبيتاكاروتين).

أشارت دراسة بريطانية إلى منافع استهلاك التفاح، فخمس تفاحات في الأسبوع تزيد القدرة على الزفير بمعدل ١٤٠ مل.

التنفس من البطن

بتحسين سعة القفص الصدري، والتوصل إلى شهيق وزفير أكثر عمقاً، نقلل احتمالات الإصابة بخلل أو اضطراب في الوظيفة التنفسية، ونؤمن لأنفسنا قدرة على مواجهة العناصر المسببة للحساسية. كما نحسّن وضع أوعية الأنف ونصفّي عوامل التلوّث، لا سيما لدى النساء فإنهن أكثر عرضة للإصابة بالربو بعد سن الأياس.

من شأن التنفس من البطن أن يهدىء الجهاز العصبي، ويكافح بالتالي القلق والعصبية والخجل وشدة التأثر التي تؤدي، من بين عوامل أخرى، إلى الإصابة باضطرابات في التنفّس. مارسوا التنفس من البطن خمس مرات كل ساعة، إذا ما أمكنكم ذلك. (راجع ص٢٦).

رياضة ممتعة

تعتبر الرياضة حليفاً استثنائياً في مواجهة الربو واضطرابات الجهاز التنفسي الأخرى، فهي تقوّي جهاز القلب والشرايين، وتنشّط

الغدد والأعضاء وتدعمها عبر طرد السموم وتحسين قدرة الجهاز المناعي. من ناحية أخرى، يمكن لرياضة عنيفة، أو لإفراط في التدريب أن يظهر قصوراً في التنفس، أو ربواً يعرف «بربو المجهود»، إذا ما ألغينا فترة التحمية قبل التمارين وفترة التقاط الأنفاس من بعدها. لذا يجب أن نبطىء الوتيرة من دون أن نحرم أنفسنا من الرياضة. في حال كنتم تعانون من اضطراب في التنفس، فعليكم بممارسة السباحة والمشي والنزهات الطويلة.

رياضة الدماغين

عبر تقوية عضلات البطن وشدّها، تخلّص رياضة الدماغين من الحموضة وتقضي على عسر الهضم المزمن، وهو مصدر هام للحساسية التنفسية. فالبطن المنتفخ والمترهل والمعرّض للتشنجات، مخزن للحساسية التنفسية.

التدليك الذاتي

يؤدي تدليك البطن والصدر إلى استرخاء الدماغ الأول وتنشيط الضفائر مؤمّناً بذلك طاقة إضافية مفيدة جداً لمكافحة اضطرابات التنفّس والتخلّص منها.

التأمل انطلاقاً من البطن

في حال الإصابة بنوبة ربو، يساعد هذا النوع من التنفس على تخفيف ضيق النفس والتعب الناتجين عن هذه النوبة. (راجع ص١٣١).

السرطان

ينتج البطن من ٧٠ إلى ٨٠٪ من الخلايا المناعية، ونحن نعلم أن تراجع نسبة المناعة يتسبب، من بين عوامل أخرى، بظهور أورام سرطانية.

لذا، لن أعيد وأزيد الكلام عن أهمية البطن في ما يتعلق بالسرطان وظهوره وعلاجه وشفائه المحتمل (حالياً، يتم شفاء أكثر من ٥٠٪ من حالات السرطان المختلفة بشكل نهائي).

كم من مرة ساعدت مريضاً مصاباً بالسرطان في شفاء بطنه المتشنج والمنتفخ والعليل، فأعنته بذلك على تحمّل علاجه (عملية جراحية، علاج كيميائي، وعلاج بالأشعة)، وعلى رفع معنوياته واستئناف حياته بشكل طبيعي، وبالتالي الانتصار على مرضه!.

وأعتقد أننا إذا ما جمعنا، في المستقبل، بين الطب ونظام حياة صحي وعلاج البطن، لوصلنا إلى نتائج أفضل في القضاء على السرطان.

الغذاء

كَثُرت الأعمال العلمية عن دور البطن والغذاء في ظهور السرطان أو علاجه حتى بلغت الآلاف، وتبين من خلالها أن أمراض السرطان في الدول المتقدمة مرتبطة بعوامل غذائية (دراسة أوروبية EPIC في العام ٢٠٠١، أجريت على ٥٠٠ ألف شخص في عشرة دول تحت إشراف الدكتور Riboli).

إني لمقتنع بأن نظاماً غذائياً متنوعاً وغنياً بالفواكه والخضار (مضادة للتأكسد)، يبعد خطر الإصابة بالسرطان.

تجنّبوا خاصة:

- الأطعمة الغنية بالجذور الحرّة التي تؤكسد الجسم: المأكولات المشوية على الفحم: اللحوم، الأسماك، النقانق... التي نأكل أطرافها المحروقة.
- كتب البروفسور هنري جوايو Henri Joyeux، وهو إخصائي أمراض سرطانية في مدينة مونبلييه: «اللحم المشوي على الفحم تأثير مسبب للسرطان يوازي تأثير ألف سيجارة».
- الزيوت المستخدمة أكثر من مرة، الزبدة المطبوخة، الفواكه الناضجة جداً والتي قد يظهر عليها العفن أو آثار المبيدات.
- الأطعمة المصنوعة من الطحين الأبيض: التوست الطري، البيتزا، الحلويات المصنّعة، بعض أنواع الكورنفليكس التي نتناولها على الفطور.
- فرط استهلاك الحليب ومشتقاته، باستثناء جبنة الماعز، فالكثير

من الكالسيوم يقضي على الفيتامين D.

- كافة المكملات الغذائية (أدوية الفيتامينات والمعادن)، فتأثيرها المفيد في البداية قد ينعكس سلباً لاحقاً.

من ناحية أخرى، يمكن لبطنكم السليم أن يساعدكم على تجنّب أمراض السرطان، إذا ما استهلكتم الأطعمة التالية:

- صويا، قنبيط أخضر (بروكولي)، بصل، أنديف، كراث، أرز، سمسم، حمص، فول، شوكولا مر (أسود)، الخ... (راجع جدول الأطعمة المضادة للتأكسد ص٨٣، ٨٤، ٨٥).

التنفّس

يزيد التنفس من البطن (ص٢٦) من إنتاج الخلايا المناعية بفضل تسريعه للدورة الدموية، ويولّد استرخاء نفسياً، بالتعاون مع الدماغ الأول. وللتنفس من البطن تأثير واضح على الوقاية من السرطان وعلى علاجه من دون شك. فإنه يساهم في تسريع عملية التخلص من السموم، ويكبح تكوّن السرطان، لكني وللأسف لا يمكن أن أثبت بالبراهين ما أشعر به.

التدليك الذاتي

يمكنكم أن تعملوا بأنفسكم على تليين بطنكم ومنع تشنجه، بفضل عمليات تدليك لطيفة من العجن والدعك (راجع ص ١٢٠). كما يمكنكم أن تعيدوا الصحة إلى جهازكم العصبي النباتي (الذي يحكم عمل الأعضاء الداخلية).

رياضة ممتعة

من شأن ممارسة الرياضة (راجع ص ٩٢) أن تساعد المريض على التغلّب على الاكتئاب المرتبط بالمرض وعلى مقاومة ضعف الجهاز العصبي النباتي والعضلي. يترافق السرطان دائماً مع تعب عام، لهذا من الضروري ممارسة الرياضة المختارة باعتدال، فهي تشكّل مساعدة ثمينة حيث أنها تنشط الدفاعات المناعية.

التأمل انطلاقاً من البطن

كما شرحت سابقاً (راجع ص ١٣١)، يلعب التأمل انطلاقاً من البطن دوراً في مجموع العوامل النفسية التي تحدد، برأيي، ظهور الخلايا السرطانية وعلاجها. ويعترف كافة الإخصائيين بأهمية العامل النفسي. ونحن نرى أمراض سرطانية تتراجع، لا بل تُشفى تلقائياً، بعد انفعال شديد، وتغيير في «المناخ العقلي». وإني مقتنع بأن التركيز على البطن يمكن أن يجعل العلاج أكثر فعالية وأن يساعد على الشفاء.

السيلوليت

يولد السيلوليت في البطن دون سواه من الأعضاء. أما الوسيلة الوحيدة للتخلص منه أو لتقليص حجم الكتل الدهنية التي تغزو النسيج الضام فهي استعادة البطن صحته وجعل الدماغ الأول يسترخي في الوقت نفسه.

يتمركز السيلوليت عند المرأة على الخصر والردفين والجهة الخارجية للفخذين (الوركين) أو على الجهة الداخلية وعلى الذراعين. في حين يتمركز السيلوليت عند الرجل عند البطن والعنق ومؤخرة الرقبة، وهو لا يرتبط حكماً بالوزن، فقد يكون المرء نحيفاً ويعاني من السيلوليت.

والسيلوليت هو نتيجة خلل في الجهاز العصبي النباتي يؤثر سلباً على عملية التحوّل الغذائي والتخلّص من الفضلات ويؤدي إل تخمّر الطعام في المعدة بصورة مفرطة ومستمرة. وهذا التخمّر مسؤول عن تسمم مزمن، بسبب حجزه السموم. فعندما يمتص الدم عناصر الغذاء المفيدة من الأمعاء، يحمل معه السموم في الوقت نفسه ليودعها في الأماكن الأكثر ضعفاً والأقل تزوداً بالدم: وهكذا،

يتجمّع السيلوليت الذي غالباً ما يترافق مع خلل في الدماغ الأول (قلق، عصبية، سرعة انفعال).

وكثيراً ما تكون علاجات السيلوليت غير فعّالة، لا بل خطيرة أحياناً (انسلال، شفط دهون، تصريف السوائل اللمفاوية، ليزر، مراهم منحّفة، الخ). وهذا الرأي ينطبق أيضاً على الحميات المضادة للسيلوليت.

الغذاء

يلعب الغذاء، كما نعلم، دوراً أساسياً في صحة البطن، وبالتالي في مكافحة السيلوليت.

لذلك، كلوا ببطء وفي مكان هادىء، ولا تهملوا أيّ وجبة. كما عليكم أن تتجنّبوا تناول الطعام خارج الوجبات الرئيسية فهو يلحق الخلل في مسالك الكبد والصفراء ومسالك الصفراء والبنكرياس. ما من شخص قادر على إلزام نفسه بحمية على المدى الطويل.

إن هدفي الأول هو تهدئة الدماغ الأول عبر طمأنة مريضاتي، وقد توصلت إلى نتائج مذهلة من دون أن أغيّر نظامهن الغذائي، بل اكتفيت بتقليل حصصهن من المأكولات والمشروبات المضرّة بالصحة، وبتغيير النظام المتبع عند الأكل أو خلال النهار. بهذا، نتجنّب الكبت والحرمان على مستوى الدماغ الأول، فهذا الكبت يشكل خطراً على صحة البطن. وقد أثبتت خبرتي في هذا المجال وجود ثلاث فئات من «الأكولات» المصابات بالسيلوليت أو المهددات بالإصابة به.

- «المولعات» بالسكّر والحلويات: لا تلغيْنَ هذه المأكولات من نظامكن الغذائي، إنما خفّضْنَ استهلاكها بمعدل النصف.
- الشغوفات من الذواقة: لا تغيّرن عاداتكن، إنما لا تأكلن حتى الشبع. (ستتمكنَّ من ذلك بفضل طريقتي في التنفس من البطن).
- اللواتي (أو الذين) لا يستطعن الاستغناء عن القهوة والشاي والكحول والتدخين: تعلّمن أن تتذوقن وأن تستمتعن وأن تقدّرن الطعم، مع تقليل الكميات تدريجياً، مما يؤدي إلى استرخاء الدماغ الأعلى. فعلى سبيل المثال: لا تشربن القهوة إلاّ بعد تناول طعام ما، وفضّلوا حلوى بالشوكولا الأسود (المرّ) بدلاً من الحلوى بالكريما.

التنفس من البطن

تسمح هذه الطريقة، التي تؤدي إلى استرخاء الدماغ الأول، بتحسين القدرة على اختيار الأطعمة، وبالأكل بانتظام وتمهّل، بالإضافة إلى تجنب الأكل خارج الوجبات الرئيسية. ويزوّدكم التنفس من البطن بطاقة عقلية تسمح بتخفيض الكميات التي تدخل المعدة من دون أن تشعروا بالتخمّر، وبالتالي التخلص من السيلوليت على المدى الطويل (راجع ص٢٦).

رياضة ممتعة

تهدّىء الرياضة الدماغ الأول وتنشط أجهزة الجسم كافة وتقويها، لا سيما جهاز القلب والشرايين والجهاز العصبي النباتي والجهاز اللمفاوي. كما تسرّع الدورة الدموية التي تؤدي دورها في

إزالة السموم. لا يمكن التخلص من السيلوليت نهائياً إلا إذا مارسنا رياضة تتطلب قدرة على التحمل مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع، مدة خمس وأربعين دقيقة على الأقل في كل مرة (راجع ص ٩٣).

رياضة الدماغين

تهدف إلى نحت شكل الجسم بكامله، لا سيما البطن الذي تقوى عضلاته وتشتد ويستعيد صحته. ما من كتلة سيلوليت يمكن أن تقاوم هذه الرياضة إذا ما مارستموها يومياً. (راجع ص١٠٥).

التدليك الذاتي

يسمح لكم التدليك الذاتي باكتشاف أهم المواضع التي تراكم فيها السيلوليت على بطنكم. وعند تدليك هذه المواضع، لن تتخلّصوا من السيلوليت وحسب بل ستلاحظون أن اختفاءه سيترافق مع اختفاء التكدّسات الأخرى على الفخذين والردفين والذراعين. (راجع ص١٢٠).

التأمل انطلاقاً من البطن

يعتبر الاسترخاء أساسياً في مكافحة السيلوليت وزيادة الوزن. لذا، فإن طريقة التأمل انطلاقاً من البطن ستمكنكم من التوصل إلى هذا الاسترخاء المرتبط بتناغم الدماغين، والذي لا يمكن الانتصار على السيلوليت من دونها (راجع ص ١٣١).

التهاب القولون وداء القولون

إنه التهاب شائع لأغشية الأمعاء المخاطية، يزداد حدة نتيجة الضغط النفسي والعصبية والقلق وشدة الانفعال، ويرتبط هذا الالتهاب غالباً بأخطاء أو بإفراط في تناول الطعام.

يقلل الالتهاب من تماسك أغشية الأمعاء المخاطية، فيترك الباب مفتوحاً أمام العوامل المعدية (اضطرابات وظيفية وأمراض). التهاب القولون نوعان: نوع مؤلم يترافق مع تشنجات وانتفاخ وتعب، بالإضافة إلى الإمساك، وآخر غير مؤلم، إنما أكثر مكراً وخداعاً إذ لا يعطي أيّ إنذار باستثناء بعض التعب والعصبية وسرعة الغضب أحياناً. ونادراً ما صادفت شخصاً يعاني من التهاب القولون من دون أن يعاني من مشاكل جسدية ونفسية. وفي كلا الحالتين، يعتبر التهاب القولون مصدراً دائماً لعدم التناغم بين الدماغين.

يضعف التهاب القولون دفاعات الإنسان المناعية، فهو يؤدي إلى تخمّر دائم في الأمعاء وبطء في هضم الأطعمة وطرحها خارج الجسم، مما يؤدي إلى عسر هضم مزمن.

إن الأمعاء طريق متعرج تتخلله منعطفات تشبه دبوس الشعر،

فإذا ما تمركز تخمّر ما في زاوية أو منعطف ما، يبقى فيه مدة أطول من المعتاد ويهيّج الغشاء المخاطي الذي يسمم أجزاء الأمعاء الأخرى. عند القيام بحركة رياضية عنيفة أو بمجهود قوي، أو تحت تأثير انفعال أو غيظ شديدين، يمكن أن تتقلّص الزاوية، فتبطىء عملية الهضم لكثرة التخمّر وتلحق الخلل بها.

وهكذا، تتضاعف فترة الهضم بدلاً من أن تقتصر على ثلاث ساعات، ويتأتى عنها تعب ومشاكل إمساك وتكدّس سيلوليت.

عندما يمتص الدم، على مستوى غشاء الأمعاء المخاطي، عناصر الغذاء المفيدة من فيتامينات وأملاح معدنية ومعادن، فإنه يمتصّ معها العناصر المُغذِية، فيسمم بذلك الغدد أو الأعضاء (الكبد، الكليتان، الغدتان الكظريتان). وإذا ما كان لديكم استعداد للإصابة بالروماتيزم، فستلاحظون تفاقماً في التهاب المفاصل.

تعتبر الأمعاء مركز دماغنا الثاني، وترتبط صحة الإنسان كلها بحسن عمل أمعائه. وإني شبه متأكد من أن معظم الأمراض تولد في الأمعاء. حصلت بفضل طريقتي، على نتائج مذهلة في علاج العديد من الاضطرابات الوظيفية، والعديد من الأمراض بفضل مساعدة الطب.

يمكن شفاء التهاب القولون بسهولة كبرى، شرط أن يقبل المريض بتغيير بعض عاداته الغذائية وتبديل وتيرة حياته، وتعلّم الاسترخاء لتأمين التناغم بين الدماغين.

التنفّس

للتنفس تأثير مباشر على شفاء أمراض القولون، فتأمين

الاسترخاء للدماغ الأول يريح الثاني.

مارسوا، قبل تناول الطعام، طريقتي في التنفس المساعد على الاسترخاء (راجع ص٢٦)، واعتمدوها كلما شعرتم بالغيظ أو بالعصبية.

رياضة الدماغين

لا أنصحكم بممارسة تمارين رياضية لشدّ عضلات البطن إذا ما كنتم تعانون من التهاب القولون أو من مرض من أمراض القولون. فحركة الضغط تزيد من تهيّج الأمعاء الملتهبة، ومن التهاب القولون، كما تؤدي إلى فتق فرجي أو حالبي (في الحالب).

من بين التمارين البطيئة والخفيفة التي اقترحتها «كرياضة للدماغين» اختاروا الحركات التي تنشّط بطنكم. وعندما تتخلصون من مرض القولون، زيدوا حركات شدّ عضلات البطن (راجع ص١٠٥) لتستعيدوا هدوءكم وطاقتكم وبطنكم الأملس.

الغذاء

- تجنبوا الوجبات الدسمة جداً التي تتناولونها بسرعة، فقلّة المضغ مسؤولة عن إصابة القولون بأمراض مختلفة.
- لا تهملوا وجبة الفطور، ولتكن خفيفة (ص٨٩). فالمعدة تفرز في ساعات محددة (ثلاث مرات إذا ما كنتم تتناولون ثلاث وجبات في اليوم) عصارات قوية جداً تساعد على الهضم. وإذا لم تجد هذه العصارات ما تعالجه، تهاجم جدران المعدة،

وتلحق الخلل بمسالك الكبد والصفراء ومسالك الصفراء والبنكرياس بالإضافة إلى باب المعدة. فيحصل في الأمعاء تخمّر غير طبيعي يتحوّل مع الوقت إلى التهاب في القولون.

- تجنبوا تناول المنبهات قبل الأكل: شاي، قهوة، قهوة بالحليب، مشمش مجفف، خوخ مجفف. ابتعدوا عن المشروبات المهيّجة للمعدة: كالمشروبات المحلاة وعصير الفواكه؛ والمأكولات المهيّجة للمعدة: كالمقالي، والفلفل الحرّيف، والهريسة، والأطباق الكثيرة البهارات؛ والمأكولات التي تسبب النفخة: اليخاني، الأطباق المعدّة بعصير البندورة، الكعك المحلّى. وتفادوا الإفراط في تناول الخضار النيئة، والزبدة المطبوخة، والخبز الأبيض، والبسكويت، والجبنة المذوّبة بالزيت، والتوست الطري.
- اشربوا على دفعات صغيرة ليترين من المياه المعدنية في اليوم الواحد، وشراباً ساخناً محضّراً من إكليل الجبل أو رعي الحمام، الخ.
- تجنبوا تناول الطعام حين تشعرون بالانفعال أو بالغيظ.

رياضة ممتعة

- مارسوا نشاطاً رياضياً هادئاً ومنتظماً، فالرياضات العنيفة تزيد التخمّر المعوي مما يولّد التشنجات.
- امشوا بشيء من السرعة واسبحوا... إنما حاولوا أن تجنبوا بطونكم البرد. فإن الرياضات الهادئة التي تتطلب قدرة على الاحتمال والتي تمارس بانتظام تكافح فرط التخمّر وتقضي عليه،

وبالتالي تشفي أمراض القولون.

التدليك الذاتي

دلكوا البطن، في غير مواعيد الهضم (راجع ص١٢٠). عالجوا النقطة المقابلة للمعى الدقيق تحت السرّة ومناطق القولون (الصاعد والنازل)، وذلك مرتين في اليوم (راجع ص١٢٧).

التأمل انطلاقاً من البطن

يسمح لكم هذا التأمل بالإحساس بالآلام والتشنجات المرتبطة بمرض القولون: والتي قد تكون نتيجة إصابات من الطفولة أو صدمات لم تتم معالجتها. بعد مرور بعض الوقت، ستشعرون ببطنكم يعود إلى الحياة (راجع ص١٣١).

الإمساك

أسباب الإمساك متعددة، بعضها جسدي بحت ناتج عن مهاجمة الحموضة للأمعاء بسبب تخمّر زائد أو جفاف البراز الناتج بشكل خاص عن نقص في الألياف، الخ. أما البعض الآخر فيتولد في الدماغ الأول ويرتبط بصدمات ومخاوف تعود إلى الطفولة (كبت الشخصية، خلافات مع الأهل، الخ) وبضغوطات الحياة اليومية. وتعتبر الحياة المدنية، وسوء إدارة الوقت منذ الصباح، والنظام الغذائي السيء وغير المنتظم، بالإضافة إلى الحميات من الأسباب الأكثر شيوعاً للإمساك ونتيجته الطبيعية: البواسير. إذا ما طبقّتم نصائحي فأضمن لكم حلّ هذه المشاكل، فعلى مدى خمس وثلاثين سنة من الخبرة، لم أفشل أبداً.

التنفّس من البطن

يرتبط حل مشكلة الإمساك بتعلّم الاسترخاء، وستتمكنون من ذلك بفضل طريقتي في التنفس من البطن (راجع ص٢٦). مارسوا طريقتي في التنفس بانتظام لا سيما إذا كنتم تشعرون بالعصبية أو

بالضغط النفسي؛ فهي كفيلة بتأمين التناغم بين الدماغين.

رياضة الدماغين

يؤدي الإمساك دوماً إلى انتفاخ البطن. ويمكن التخلص من هذه الحالة لو أعدتم إلى بطنكم صحته وأزلتم كل انتفاخ فيه.

- مارسوا تمارين شدّ عضلات البطن ثلاث أو أربع دقائق صباحاً ومساءً، بعيداً عن أوقات الهضم (راجع ص١٠٥)، ولكن تجنّبوا التمارين العنيفة.

الغذاء

- لا تتناولوا الفطور في السرير، وتحركوا ما إن تستيقظوا لتنشطوا مسالك الكبد والصفراء.
- اختاروا فطوراً خفيفاً (راجع ص٨٩)، ولا بدّ أن تأكلوا ببطء وفي مكان هادىء ومن دون مشاهدة التلفزيون (طبّقوا هذه النصيحة في الوجبات كافة)، بعدئذ، اشربوا عصير الفواكه الذي اقترحته عليكم: ١/٣ برتقال، ١/٣ كريبفوت، ١/٣ حامض. (عندما تتخلصون من الإمساك، اختاروا ثمرة فاكهة في موسمها كاملة بدلاً من العصير لسهولة هضمها).

في منتصف وجبة الفطور، تناولوا ملعقة صغيرة من زيت الزيتون.

ويجدر الذكر أن تناول فنجان من الشاي أو القهوة بعد وجبة الطعام يساعد على الهضم ويسهّل عمليتي التبول، والتبرّز، في حين

أن احتساء كوب كبير من القهوة السوداء أو فناجين عدة من الشاي من دون تناول أيّ طعام سيؤدي إلى نتيجة معاكسة.

- عليكم أن تشربوا ليتراً ونصف من السوائل في اليوم كحدّ أدنى: مياه معدنية، حساء خضار، شراب ساخن مهدّىء...
- تجنبوا المشروبات والحبوب المسهّلة التي تهيّج الغشاء المخاطي، وتعزز الكسل المعوي، فتؤدي على المدى الطويل إلى فقدان المعادن والأملاح المعدنية.
- إن التحاميل المسهلة ترطب بشكل اصطناعي، ومن ثم تجفف غشاء الأمعاء المخاطي، فتقضي بذلك على أيّ جهد طبيعي للتغوّط.
- تجنبوا الإفراط في تناول السكاكر والعسل والمربى والكعك المحلّى والطحين الأبيض (لب الخبز الأبيض، البسكويت، البيتزا، المعجنات)، والمقالي والزبدة المطبوخة واللحوم المصنّعة والجبنة المذوّبة بالزيت.
- كلوا بانتظام واعتدال الخضار المسلوقة أو النيئة الغنية بالألياف (راجع ص٧٤).
- انتبهوا، فالإفراط في تناول الخضار النيئة ينفخ الأمعاء بشكل غير طبيعي لغناها بالألياف التي تهيّج الغشاء المخاطي وتثير عملية تخمر قد تؤدي إلى حالة إمساك وإلى الإصابة بالبواسير.
- تجنبوا المأكولات «الخاصة بالحميات» الغنية بالألياف (خبز نخالة، حبوب الفطور الكاملة، حبوب الألياف...)، فبدلاً من أن تصل بكم إلى النتيجة المرجوّة، تتسبب لكم بانتفاخ البطن...
- تناولوا عشاءً خفيفاً لتجنّب أيّ تعب في الكبد.

رياضة ممتعة

- مارسوا رياضة المشي السريع لمدة ساعة يومياً، أو لمدة نصف ساعة، مرتين في اليوم، أو مارسوا رياضة تتطلب قدرة على التحمّل (راجع ص٩٧). عليكم أن تتحركوا، فقلة الحركة تسيء إلى عملية التخلص من الفضلات وتعزز كسل الأمعاء.

التدليك الذاتي

- نظفوا أسنانكم بعد أن تتناولوا الفطور الخفيف، ودلّكوا اللثة (دقيقتان). فبهذه الطريقة، يسترخي جهازكم العصبي المركزي (الدماغ الأول) الذي يؤثر إيجاباً على بطنكم (الدماغ الثاني)، فيسهّل المرور المعوي.
- بعدئذ، عليكم بالجلوس على المرحاض حتى وإن لم يكن لديكم رغبة في التغوّط. إذا لم تأخذوا، صباحاً، الوقت اللازم لتريحوا أمعاءكم، فستعانون دوماً من الإمساك.
- مارسوا التدليك الذاتي اللطيف والعميق على البطن، وذلك باتجاه عقارب الساعة. تخلّصوا بالفرك والعجن من كتل السيلوليت المتكدّسة على البطن. اعتمدوا التدليك من دقيقتين إلى ثلاث دقائق قبل الفطور وقبل العشاء (راجع ص١٢٠).

الاكتئاب

إن كنتم تعتقدون أن اكتئابكم يتمركز في رأسكم فأنتم محقون. إلا أن اكتئابكم يأتي أيضاً من بطنكم، دماغكم الثاني. فقد أُثبت علمياً أن الدماغين يعملان بالتكافل، بواسطة العصب المبهم، وعبر المرسلات العصبية والخلايا الخلالية، لا سيما حين تستقر في أعماقكم هذه الحالات المؤلمة، المطبوعة بالاشمئزاز والنفور من كل شيء، وبعدم الرغبة في العمل، وبفقدان التركيز، وبالقلق، وبالكآبة التي تتخللها أحياناً نوبات من العدائية. إن المراهقين أكثر عرضة للاكتئاب، وعلى الأهل أن يتنبهوا لبعض التصرفات المريبة على الصعيد الغذائي: فقدان الشهية على الطعام، أو الشراهة في الأكل...

البطن مركز الانفعالات أيضاً، وصحته مرتبطة بحالتنا العاطفية. فإذا ما كان الدماغ الأول يتألم، يعبّر البطن بردة فعل مؤلمة؛ وبالعكس، إذا شعرتم بألم وتشنج في البطن، سيتأثر الدماغ الأول على الفور. وفي حال عرفتم خيبة أمل كبيرة وانفعالاً عظيماً فإن بطنكم سيتشنج. كما أن عملية الهضم المؤلمة والمتعبة تؤثر

على الدماغ الأول. عندما يصاب الرأس، لا يقتصر عمل الدماغين على التكافل بل يتعداه ليصبح رد فعل موحّد ووحدة عمل كاملة.

يترافق الاكتئاب غالباً مع اضطرابات جنسية، وآلام في الصدر، والرأس، ومشاكل في الوزن، وآلام في الظهر، وفقدان الشهية، وتعب عام. كما تؤثر الأفكار السلبية على عمل البطن، فالمكتئب لا يشعر بجسمه. يمكن للقطيعة بين الدماغين أن تكون كاملة، فيُترك البطن لشأنه ويمرض. وفي هذا الإطار، من الضروري أن يعيد المرء الصحة لبطنه وأن يعيد الاتصال بين الدماغين بشكل دائم لشفاء الاكتئاب. أظن أننا على عتبة طريقة جديدة في التحليل النفسي، تأخذ بعين الاعتبار الرأس والبطن في آن معاً ويكون أثرها الأول التقليل من تناول مضادات الاكتئاب وتجنّب الانتكاس. إن الفرنسيين من أكبر مستهلكي مضادات الاكتئاب في العالم، ولعل حلّ هذه المشكلة الخطيرة أسهل مما نظن.

الغذاء

نعلم أن العناصر الغذائية تعدّل الكيمياء العصبية الدماغية والنفسية عبر آليات معقّدة للغاية لم يتم بعد اكتشاف تعقيداتها كلها.

يمكن لصحة البطن أن تساعدنا على استعادة التفاؤل وحب الحياة شرط أن نأكل مأكولات متنوعة، من دون الإكثار من الدهون أو السكر.

تلعب المرسلات العصبية كالسيروتونين والنورادرينالين، دوراً في ضبط كميات الطعام المستهلكة. فالاكتئاب ينشّط قسماً منها، ما يؤدي إلى تصرفات غذائية فوضوية عند البعض أو يقلل الشهية عند

البعض الآخر (حتى حدود فقدان الشهية كلياً أحياناً).

- لبعض الأطعمة تأثير طبيعي مضاد للاكتئاب، فهي تحتوي على أحماض أمينية يؤدي تحولها إلى تكوّن مرسلات عصبية. وبعد تناولها نشعر بأننا في حال أفضل، ونشعر بالراحة والهدوء...
- تلعب السكريات دوراً في مكافحة الاكتئاب: فهي تهدّىء وتمنح شعوراً بالسرور واللذة... لكن حذار السكر والكعك المحلّى والحلويات لأنها تزيد الوزن. لذا استبدلوها بالمعكرونة والمعجنات والأرز والنشويات والبقول (فول، فاصولياء، حمص، عدس...).
- تؤثر البروتينات على المزاج عبر إنتاج الكورتيزول في الغدتين الكظريتين.
- تلعب الدهنيات دوراً في الإحساس باللذة والراحة، لكن الأطعمة الكثيرة الدهون تؤدي إلى نقص في التركيز وإلى نعاس بعد تناول الطعام.
- إن المغنيزيوم الذي تحتوي عليه الحبوب الكاملة والخضار الخضراء أو البقول (حمص، عدس، فاصولياء، بازيلاء، فول) والفواكه المجففة وبعض أنواع المياه المعدنية والشوكولا الأسود (المرّ) مفيد.
- السيلينيوم معدن لا غنى عنه، ونجده في البيض وثمار البحر، والجوز، والحليب ومشتقاته، واللحوم البيضاء والدواجن.
- الكلسيوم مهدّىء طبيعي، يحسّن المزاج. وهو متوفر في الحليب والجبنة، والزبدة الطازجة... والبيض والأعشاب المطيّبة المنكّهة والخضار الطازجة أو البقول، والطحالب والأسماك

والقشريات وبعض أنواع المياه المعدنية، الخ.

- الفيتامين B6 حليف قيّم في مكافحة الاكتئاب وهو متوفر في الحبوب الكاملة والموز والأسماك والخضار الخضراء واللحوم الخالية من الدهون...

رياضة ممتعة

يتمتع المجهود الجسدي بتأثير مضاد للاكتئاب إذ يزيد إنتاج الفنيليتيلامين (Phényléthylamine) (أكد فريق من الباحثين البريطانيين هذه الفرضية في مجلة British Journal of Sports medicine). ويؤثر هذا المرسل العصبي على تنظيم الطاقة الجسدية، والمزاج والقدرة على الانتباه، كما يلعب دوراً في نشوة الرياضيين (اندروفين الراحة الجسدية والنفسية).

يمكنكم الاستفادة من منافع الأندروفين عبر ممارسة التنفس من البطن كل ساعة (راجع ص٢٦). كما يمكنكم ذلك بالركض ثلاثين دقيقة في اليوم، بحسب وتيرتكم الشخصية، شرط أن يسرّكم ذلك أو بالسير بسرعة مدة ساعة أو بالسباحة، الخ. (راجع ص٩٧).

ستبدو لكم الأيام الأولى من النشاط الجسدي متعبة للغاية. بإمكان أحد أقربائكم أو أصدقائكم أو أولادكم أن يساعدكم. وبعد بضعة أيام من التدريب سيبدأ الأندروفين بالعمل فتشعرون براحة جسدية ونفسية، وسترغبون في الاستمرار بهذا النشاط. وتبقى الخطوة الأولى هي الأهم.

التدليك الذاتي

يمكنكم أن تواجهوا الاكتئاب بيديكم عبر تدليك البطن والرأس بشكل خفيف (راجع ص١٢٠)، إذ تعيد اليد الاتصال المفقود بين البطن والرأس. وستساعدكم الراحة الجسدية والنفسية الناتجة عن التدليك على الاسترخاء فتصلون إلى سلام داخلي وتتخلصون من الاكتئاب.

التأمل انطلاقاً من البطن

إذا ما ركّزتم تفكيركم على البطن، ابتعدتم عن دائرة الأفكار السلبية المفرغة. وإذا مارستم التأمل من خلال البطن لعشر دقائق، أربع أو خمس مرات في اليوم، لاحظتم بعد بضعة أسابيع أن نزعتكم إلى الاكتئاب قد اختفت. (راجع ص١٣١).

السكري غير المعتمد على حقن الأنسولين

إن التزايد الهائل لعدد المصابين بداء السكري الذي يشكل وباءً حقيقياً (تضاعف عددهم في السنوات العشر الأخيرة في أوروبا)، مرتبط، برأيي، بسوء صحة البطن الذي لا يتغذى بشكل سليم. ففي فرنسا، يخضع مليونا شخص راشد للعلاج من هذا المرض.

والأخطر من ذلك هو أن الكثير من النساء والرجال والأولاد مصابون بداء السكري من دون أن يدركوا ذلك. (يُقدّر عددهم بحوالى ٨٠٠ ألف في فرنسا)، لأنهم لا يشعرون بأي من عوارضه، باستثناء الوزن الزائد، أو التعب الخفيف أو الرغبة المتكررة في التبوّل. وفي الخمسين من العمر، تعزو المرأة الأمر إلى سن اليأس، فيما يفكر الرجل بالبروستات... ولا يُشخّص المرض إلا عند حصول مضاعفات خطيرة جداً وغير قابلة للتغيير: قصور كلوي، عمى، التهاب شرايين الأطراف السفلى، عارض يصيب القلب والشرايين.

إذا كان في أسرتكم عدة حالات من السكّري، فلا بد لكم من إجراء فحص دم لتحديد نسبة السكر في الدم صباحاً قبل تناول أي طعام، ولتحديد ضغط الدم ونسبة الكوليسترول.

يتميز مرض السكري غير المعتمد على حقن الأنسولين بنسبة سكر في الدم تتعدّى ١,٢٦غ في الليتر الواحد. إن مستقبلات الأنسولين في أجسام المصابين بالسكري تفقد كل قدرة على الإحساس بسبب زيادة الوزن والحياة الخاملة التي يعيشونها من دون أي جهد جسدي، ما يدفع البنكرياس إلى إنتاج المزيد من الأنسولين لحرق السكر جيداً. ومحيط الخصر الذي يتعدّى ٩٠ سم لدى المرأة ومتراً واحداً لدى الرجل مؤشر على احتمال الإصابة بداء السكري.

تؤدي خسارة ٤ أو ٥ كلغ إلى تراجع نسبة الدهون داخل البطن مما يكفي غالباً لتتحسن القدرة على التأثر بالأنسولين بالإضافة إلى نسبة السكر في الدم. في ٩٠٪ من الحالات، يكفي علاج البطن لتحسين وضع مريض السكري غير المعتمد على الأنسولين وشفائه! إذا لم تسجّل نسبة السكر في الدم معدلاً طبيعياً بعد ثلاثة أشهر من اتباع طريقتي (نصائح غذائية، تمارين رياضية، تدليك ذاتي ونمط حياة صحي)، فلا بد من الخضوع لعلاج طبي مرافق.

تنفّس وتأمل من البطن

- اعتمدوا التنفس من البطن كل ساعة (راجع ص٢٦). ومارسوا التأمل من خلال البطن مرتين في اليوم (راجع ص١٣١).

رياضة الدماغين

للتخلّص من الكتل الدهنية المتمركزة حول الخصر، من الضروري ممارسة تمارين البطن في رياضة الدماغين التي أنصح بها (راجع ص١٠٥). فهذه التمارين تنشّط وتدغّم مجاري الكبد

والصفراء ومسالك الصفراء والبنكرياس؛ كما تساعد البنكرياس على اكتساب حصانة ذاتية أفضل.

مارسوا هذه الرياضة مرتين في اليوم خارج أوقات الوجبات.

الغِذاء

- يعتبر تخفيض الوزن من الأولويات: فقد يكون فقدان ٤ أو ٥ كلغ كافياً، أو من ٥ إلى ١٥٪ من الوزن الأصلي للمصاب بالسكري إذا ما كانت بنيته قوية وتحتمل هذا التغيير. لتخسروا بعض الوزن، عليكم قبل كل شيء أن تتجنبوا أيّ حمية، لا سيما الحميات ذات الوحدات الحرارية المنخفضة جداً التي تتسبب بالتعب وبالارتفاع أو الانخفاض المفاجيء في معدل السكر في الدم.
- كلوا بشكل منتظم وفي ساعات محددة، فساعة الإنسان البيولوجية تنظم السكر في الدم، فينتجه الجسم في ساعات الوجبات المعتادة: فطور خفيف، غداء، وجبة خفيفة بعد الظهر، وعشاء. إذا أكلنا بشكل عشوائي ألحقنا الخلل بعملية الأيض بسبب التعب المفاجيء الذي نشعر به.
- تجنّبوا الأكل في غير أوقات الوجبات الرئيسية. يظهر لدى المراهقين المصابين بمرض السكري اضطرابات في التصرف الغذائي أكثر منه لدى المراهقين الأصحاء بمعدل مرتين ونصف (دراسة كندية، British medical journal). والمراهقة عند الفتيات مرحلة حساسة للغاية... إغراء الحميات، إفراط في تناول الطعام، فقدان الشهية الكلي، الأكل المتواصل.

- صححوا الأخطاء الغذائية التي تجعلكم تكتسبون وزناً زائداً. تجنّبوا الإكثار من تناول الأطعمة الدسمة:

ـ المأكولات المحلاّة: حلويات، كعك محلّى، بسكويت، خبز أبيض، بيتزا، ألواح شوكولا، عسل، مربى... فهذه المأكولات تزيد حتماً من نسبة السكر في دمكم.

ـ المشروبات المحلاّة أو الغازية، المشروبات المركّزة...

ـ المأكولات الدسمة: هامبرغر، هوت دوغ، لحوم مجففة أو باردة (مارتديلا، سلامي..)، زبدة مطبوخة، أجبان مخمّرة أو مذوبة...

أثبتت دراسة أن المصابين بداء السكري يتناولون مأكولات دهنية أكثر من الأشخاص الأصحاء.

ـ تجنبوا الاستهلاك الزائد من الألياف الغذائية بكافة أشكالها: حبوب، برشام... أو حتى مكملات غذائية (كورن فليكس، بسكويت، خبز نخالة...) فهي تهيّج غشاء الأمعاء المخاطي على المدى الطويل.

- لا تأكلوا العسل والمربى والفواكه وعصير الفواكه ولا تشربوا الشاي والقهوة صباحاً قبل أي طعام آخر.. فهذه المأكولات تتسبب بارتفاع معدل السكر في الدم.
- يزيد التدخين الحاجة إلى الأنسولين، حتى وإن تم استهلاكه باعتدال. إليكم نصيحتي: أقلعوا عن التدخين!.
- اعتمدوا نظاماً غذائياً متنوعاً وصحياً. وخذوا نوعية المنتجات بعين الاعتبار.
- خلافاً للأفكار الموروثة (في معظم الحميات)، يجب أن تشكل

السكريات جزءاً مهماً من الغذاء: ٥٠٪ من الحصة اليومية للسعرات الحرارية. عندما يعاني شخص من بدانة في البطن، ينبغي أن يكتفي بكمية من السكريات لا تتعدى ٤٠٪. يُستحسن أن تتناولوا النشويات: خبز كامل، حبوب، معجنات، معكرونة، أرز... تناولوا الفواكه بكمية معتدلة، فكثرة سكر الفواكه غير محبّذة. حدّوا من استهلاك الحليب ومشتقاته.

في آخر وجبة الطعام أو في منتصفها، تناولوا خضارا خضراء مسلوقة أو نيئة لتزوّدكم بالفيتامينات... وبالكمية اللازمة من الألياف الطبيعية.

- إن اختيار المواد الدسمة مهم جداً؛ اختاروا الأحماض الأحادية غير المشبعة (٢٥٪ من مُجمل السعرات الحرارية) كزيت الزيتون وزيت الفول السوداني وزيت الكولزا...

في كافة الأحوال، كلوا ببطء وفي مكان هادىء. فالبنكرياس، مولّد الأنسولين ومنظّمه، حساس للغاية على الانفعالات والضغوطات النفسية والمشاكل والضجيج. وثمة أشخاص مصابين «بداء السكري الانفعالي»، وما من سبب آخر لمرضهم المرتبط مباشرة بالعلاقة بين الدماغين.

رياضة ممتعة

إن ممارسة الرياضة مدة ثلاثين دقيقة في اليوم كحد أدنى أشد فعالية في ضبط نسبة السكر في الدم من الدواء الذي يضطر مريض السكري لتناوله.

- اختاروا رياضة تتطلب قدرة على التحمل وتشعرون بمتعة عند ممارستها (راجع ص٩٧)، ومارسوها بانتظام مرتين أو ثلاث

مرات في الأسبوع وفقاً لوتيرتكم: غولف.. تزلج...

إن رياضة المشي ممتازة، لذا سيروا بخطى ثابتة وبطريقة متواصلة يومياً، من ثلاثين إلى ستين دقيقة. ولا تترددوا في إشراك أولادكم في ذلك، بل كونوا مثلهم الأعلى بحيويتكم ونشاطكم، فالعادات الحسنة تُكتسب منذ الصغر. اعلموا أن أولادكم يقلّدونكم، فإذا ما بقيتم لساعات أمام التلفزيون، وألعاب الفيديو أو الكمبيوتر، لن يتحركوا من أماكنهم. وإذا ما استخدمتم المصعد فلن يصعدوا السلالم أبداً. وإذا ما استخدمتم السيارة لقطع مسافات قصيرة، فلن يسيروا مطلقاً.

يحتاج الشبان إلى المثل الصالح، لا بل الأصلح، والعائلة هي أفضل من يعطي المثل الذي يحتذى به.

التدليك الذاتي

إن معالجة البدن يدوياً بالتدليك الذاتي أمر لا مفر منه لضبط الأنسولين والتخلص من السيلوليت المتكدس على البطن والخصر.

عندما يتعرض البنكرياس لخلل وظيفي، نجد نقطة موضعية مؤلمة على الضفيرة. يجب معالجة هذه النقطة يدوياً (عجن ودعك وقرص وفتل)، بالإضافة إلى تدليك ضفيرة المرارة والمعي الدقيق، من دقيقتين إلى ٣ دقائق في غير أوقات الهضم (راجع ص١٢٦ و١٢٧). يعاني مرضى السكري غالباً من أمراض في اللثة، ولكن يمكنهم تجنّبها عبر تدليك اللثة كل صباح بواسطة الأصابع؛ انتبهوا لحالة أسنانكم.

التعب

يعتبر التعب أحد آفات عصرنا الحالي، والمرأة أكثر عرضة له من الرجل لانشغالها بمهام عديدة ومتنوعة (الزواج، الأولاد، الحياة المهنية والمسؤوليات...). كما أن النساء يتعرّضن أكثر لتغيّرات في الهورمونات والغدد الصمّاء. وقد أظهرت الإحصاءات أن الشبان والناشطين (العاملين) يتعبون غالباً أكثر من الكبار في السن.

إن العامل الأول للتعب نفسيّ: مشاكل مهنية أو شخصية، توتر نفسي، ضغوطات. وعندما يظهر التعب في بداية الأسبوع أي نهار الاثنين، ينعكس على المزاج وعلى الطبع: انعدام الحافز، عدم رضى، كآبة... انعدام المعنويات. حتى يكاد المرء يصل إلى حدود الاكتئاب.

إن تعب يوم الجمعة (آخر الأسبوع) جسدي أكثر منه نفسي، وينتج عنه مشاكل في الانتباه، وفي الذاكرة، وفي التركيز بالإضافة إلى آلام مختلفة في البطن (تشنّج، انتفاخ) والمفاصل وفي الظهر... فثقل عمل الأسبوع متعب، ووتيرة العمل غير مناسبة تتطلب جهداً جسدياً أو فكرياً عظيماً، والنظام الغذائي فوضوي؛

ووقت الراحة غير كافٍ. . .

إذا ما ظهر التعب خلال العطلات، فانتبهوا، إذ يشير إلى وجود مرض مزمن أو عدوى. كما يمكن للتعب أن يكون أحد عوارض مرض السكري حين يسجّل معدل السكر في الدم ارتفاعاً حاداً. إذا كان معدل الكوليسترول الضار مرتفعاً، فهذا يكشف عن وجود مشاكل في القلب والشرايين. على أي حال، يشير التعب بشكل قاطع إلى أن التناغم مفقود بين الدماغين.

الغذاء

- ابدأوا بمحاربة التعب منذ الصباح. تناولوا فطوري الخفيف المنظّف على مدى ثلاثة أسابيع (راجع ص٨٩)، ثم اعتمدوا الفطور المنشّط (راجع ص٩١). كلوا وأنتم جالسون وببطء.
- لا تبدأوا نهاركم على عجل ومن دون طعام، إذ يلحق ذلك الخلل بساعتكم البيولوجية وبجهازكم العصبي النباتي. وتكون النتيجة بالتالي نظاماً غذائياً فوضوياً وتصرفاً غير متوازن أثناء الوجبات الأخرى: تناول الطعام خارج الوجبات الرئيسية، تناول الطعام بشراهة وإفراط، إهمال بعض الوجبات. . . مما يؤدي إلى فترات تعب جسدي ونفسي وإلى الإحساس بتعب مفاجىء.
- خذوا كل ساعة استراحة قصيرة من ثلاث إلى خمس دقائق. واستغلوا هذه الفرصة لممارسة التنفس من البطن، وشرب الماء. . . يتكاسل الجهاز العصبي المركزي ويتراخى كل خمسين دقيقة، فنفقد قدرتنا على التركيز والانتباه. . . لهذا، نحتاج إلى استراحة. إذا كان نشاطكم الجسدي أو الفكري متواصلاً ومتعباً

جداً، فتناولوا طعاماً خفيفاً بين الوجبات (فاكهة، لبن (زبادي)، قطعة خبز مع شوكولا أسود (مرّ)).

- في حال شعرتم بتعب مفاجىء، لا تأكلوا البسكويت أو الكرواسان أو العسل أو المربى أو رقائق البطاطا ولا تتناولوا مشروبات منبّهة كالقهوة والشاي أو المشروبات المحلاّة. فحلقة السكر المفرغة تؤدي دوماً إلى خلل في عملية الأيض (التحوّل الغذائي)، وإلى تعب جسدي ونفسي، وتفتح الباب أمام داء السكري غير المعتمد على الأنسولين.
- كلوا بشكل صحي ومتنوّع، واختاروا الأطباق اللذيذة التي تثير شهيتكم. فضّلوا الأطباق الخفيفة المسلوقة على البخار، أو المعدّة في الفرن مع الكثير من الأعشاب المطيّبة والمنكّهة (فهي مضادة للتأكسد)، والخضار الطازجة النيئة أو المسلوقة، والفواكه الموسمية التي تساعد على الهضم وتزوّدكم بعدد من الفيتامينات والمعادن.
- إذا لم يكن لديكم الكثير من الوقت لتناول وجبة كاملة، فتناولوا طبقاً رئيسياً يشتمل على حصة بروتين وحصة سكريات وحبة خضار نيئة أو مسلوقة أو كلوا سندويشاً بالخبز الكامل يشتمل على حصة بروتين وخضار نيئة.

عند العودة إلى المنزل، تجنّبوا المقبّلات والمشروبات المحلاّة. بدلاً من ذلك، اشربوا كوباً من الماء.

- تجنبوا الزبدة المطبوخة والمقالي، والأطباق المحضّرة بالصلصة، واللحوم المجففة، والطحين الأبيض (بيتزا ومعجنات...)، والهمبورغر، وتفادوا الإفراط في تناول الطعام واحتساء

المشروبات التي تثقل الهضم وتتعب الدماغ الأول والثاني.

رياضة الدماغين

- خلال النهار، انتهزوا أي فرصة لتسيروا وتصعدوا السلالم... بحسب وتيرتكم طبعاً. لا تخشوا مضاعفة هذه النشاطات، فهي ستسبغ عليكم راحة شبه فورية.
- احسنوا اختيار نشاطاتكم (عمل يدوي، عمل في الحديقة، رياضة تتطلب القدرة على التحمّل، الخ...)، وارتاحوا لبضع دقائق كل عشرين دقيقة.

لا ينبغي دفع جسم متعب إلى بذل مجهود إضافي، فستزيدون تعبكم ونتائجه كلها: تشنجات، آلام في المفاصل والظهر والبطن...

لا تتصرفوا كالهواة الذين يبذلون جهداً في نهاية الأسبوع، ويعانون الأمرّين نهار الاثنين من تعب وألم. إن الجهود الكبيرة المبذولة قد تترك آثار تعب لأسابيع عديدة وتضعف الجسم، فاتحة الباب أمام الفيروسات (انفلونزا، التهاب في اللوزتين، التهاب في الرئتين...).

التدليك الذاتي

- عند عودتكم إلى المنزل، استحموا أو استلقوا في المغطس (مع حفنتين من الأملاح البحرية). مارسوا التنفس من البطن (ص ٢٦) ودلكوا بطنكم (ص ١٢٠).
- اعتمدوا تدليك الرأس أو القدمين الذاتي أو تدليكاً لطيفاً للجسم

كله بهدف الاسترخاء - اخضعوا لجلسة تدليك للظهر على يد معالج فيزيائي، فالعناية بالبطن بواسطة التدليك الذاتي تخلّصكم سريعاً من التعب. كما أن التدليك والماء الساخن المملّح أفضل وسيلتين لإزالة التعب ويمنحكم راحة جسدية ونفسية (تناغم الدماغين).

رياضة ممتعة

- اختاروا نشاطاً جسدياً ممتعاً (راجع ص٩٣) تمارسونه وفقاً لوتيرتكم مرتين في الأسبوع على الأقل لتشعروا براحة واسترخاء على الصعيدين الجسدي والنفسي. في البداية، استريحوا كل عشر دقائق إذا كنتم تسبحون، وكل عشرين دقيقة إذا كنتم تسيرون أو تركضون، وكل ثلاثين دقيقة إذا كنتم تركبون الدراجة الهوائية. فبهذه الطريقة لن تشعروا بالتعب في اليوم التالي ولن تفقدوا همتكم وعزمكم، بل ستتمكنون من استعادة وتيرتكم وستشعرون بلذة ممارسة الرياضة. هذا النشاط الجسدي ينبغي ألاّ يتسبب لكم بتعب إضافي وبتيّبس. لكن عليكم أن تحموا أنفسكم بعده وأن تلبسوا جيداً لئلا تصابوا بالبرد. ولا تترددوا في شرب الكثير من الماء إذا كنتم تسيرون مسافات طويلة في الهواء الطلق.

التأمل انطلاقاً من البطن

قوموا بهذا التأمل مرتين في اليوم (راجع ص١٣١). فالبطن مركز الطاقة، ويرتبط مباشرة بالدماغ الأول، وبالتالي فإن صحته مرتبطة بحسن صحتكم، وراحتكم الجسدية والنفسية بالإضافة إلى تفاؤلكم.

التهاب المعدة

يظهر التهاب المعدة على شكل التهاب في غشاء المعدة المخاطي، فنشعر بحموضة وحرقة وتشنّج وبثقل وغثيان، بالإضافة إلى الحاجة إلى التجشؤ ناهيك عن رائحة الفم الكريهة.

وتنتج هذه الأعراض عن نسبة حمض الكلوريدريك العالية في المعدة. أما الأسباب فمتعددة: الضغط النفسي، العصبية، النظام الغذائي السيء، السلوك الغذائي الشاذ، عسر الهضم المزمن.

إذا ما أُهمل التهاب المعدة أو إذا لم يعالج جيداً، فقد يتحوّل إلى قرحة أو إلى التهاب أو مرض وظيفي في القولون. على أي حال، نشير إلى أنّ التهاب المعدة يتعب الدماغين.

التنفّس من البطن

- لتهدئة القلق والعصبية، مارسوا التنفس من البطن قبل تناول الطعام (راجع ص٢٦) وذلك مدة خمس دقائق على الأقل.

الغذاء

يمكن الشفاء سريعاً من التهاب المعدة، شرط أن يأكل المرء ببطء، وفي ساعات محددة ومنتظمة. على ألا يكثر من الطعام وأن ينوّع أطباقه المقاومة للحموضة.

- اختاروا فطوراً مضاداً للحموضة (راجع ص٨٧).
- تجنبوا الأكل إذا كنتم تشعرون بالعصبية أو الانفعال أو الغيظ.
- كلوا في مكان هادىء، من دون مشاهدة التلفزيون الذي يزيد الضغط النفسي.
- كلوا وأنتم جالسون إلى طاولة، من دون أن تنحنوا إلى الإمام، أو أن تجلسوا على مقعد منخفض...
- كلوا ببطء كي يتمّ فرز اللعاب بكمية كافية، وامضغوا الأكل جيداً ليختلط باللعاب.
- تجنبوا الوجبات الدسمة جداً.
- حذار المقالي، والأطباق الكثيرة التوابل، والمخللات، وعصير الفواكه الطازجة أو المعلبة لا سيما قبل تناول أيّ طعام، والمشروبات الغازية والمشروبات الساخنة جداً أو الباردة جداً...
- تجنبوا المنبهات لا سيما صباحاً قبل تناول أي طعام: الشاي، القهوة، التدخين، الكحول.
- تجنبوا الحلويات والسكاكر: عسل، مربى، كعك محلّى، بسكويت... فهذه المأكولات تتسبب بإفراز كمية كبيرة من

الحموضة في المعدة مما يزيد الالتهاب.

- انتبهوا فأيّ تسوّس أو التهاب في الأسنان أو في اللثة قد يتسبب بإفراز كمية كبيرة من الحموضة.

التدليك الذاتي

- نظفوا فمكم ودلكوا لثتكم بأصابعكم ما إن تستيقظوا.
- نظفوا أسنانكم بعد كل وجبة طعام.
- دلّكوا منطقة الضفيرة الشمسية، الواقعة فوق المعدة، مدة دقيقتين أو ثلاث دقائق للتخلص من السيلوليت المتكدّس على الصدر والبطن (راجع ص١٢٧). فهذه الطريقة مصدر استرخاء وراحة، والاسترخاء ضروري لمحاربة التهاب المعدة.

رياضة الدماغين

مارسوا هذه الرياضة مرتين في اليوم، صباحاً قبل تناول الفطور ومساءً قبل العشاء حتى اختفاء الاضطرابات كلياً. بعدئذ، تابعوا هذه التمارين كل صباح لتجنب أيّ انتكاسة.

التأمل انطلاقاً من البطن

إنّ التأمل من خلال البطن مهم جداً في كافة حالات التهاب المعدة، لأن تناغم الدماغين يطرد الحموضة الزائدة. ولعل أفضل فترة لممارسة هذا التأمل هي قبل الغداء الذي نتناوله غالباً على عجل وتحت الضغط.

الأرق

لا ينشأ النعاس في الدماغ الأعلى وحده، بل في البطن أيضاً، أي في الدماغ الثاني. وبالتالي، فإن نوعية النوم ومدته مرتبطان بالتناغم الضروري بين الدماغين. تُسجّل ساعتنا البيولوجية وتيرة نومنا منذ طفولتنا، فضلاً عن التغيّرات البيولوجية الأخرى الخاصة بنا، والتي يرتبط تنظيمها بالبطن حيث تُسجَّل صدمات وانفعالات وكبت سنواتنا الأولى. كما يلعب نظامنا الغذائي، بما في ذلك الفطور، دوراً بارزاً في نوعية النوم ليلاً.

إن النوم الجيد ضروري لتوازننا وراحتنا الجسدية والنفسية وصحتنا. وعندما ننام في الظلام، يفرز جسمنا الميلاتونين، هذا الهرمون المصنّع الذي يخفف من حدة آثار الأرق. يفرز البطن خلال النوم بعضاً من السيروتونين، وهو مرسل عصبي يلعب دوراً منبهاً (يحدّ دواء البروزاك من تأثيره). أما البطن المريض فيفرز كمية كبيرة (أو كمية غير كافية) من السيروتونين، مما يؤدي إلى آثار مضرّة بالصحة.

وقد شهدت الأبحاث، في السنوات الأخيرة، تقدّماً ملحوظاً

في ما يتعلق بمراحل النوم، ووتيرة النشاط النهاري والراحة الليلية، ودور أقسام الدماغ الأعلى المختلفة، والنوم المتقطّع، والأحلام، الخ. . . لكن ردات فعل البطن في هذا المجال غير معروفة جيداً، علماً أنها، من وجهة نظري، أساسية ومعقدة ومرتبطة مباشرة بردات فعل الدماغ الأعلى.

اكتشفنا منذ فترة قصيرة أن النقص في النوم يزيد احتمال الإصابة بداء السكري غير المعتمد على الأنسولين، وبزيادة الوزن عبر إلحاق الخلل في عملية تحويل السكريات والأنسولين. فالأشخاص الذين يعانون من الأرق يفرزون كمية مفرطة من الأنسولين. كما أن خطر الإصابة بعارض في القلب والشرايين يتضاعف ٣ مرات لدى أولئك الذين «لا ينامون جيداً».

ننام جيداً بفضل بطننا، لا بل يمكنني أن أضيف أننا لا نستطيع أن ننام جيداً إذا ما كنا نعاني من خلل في وظائف البطن.

لهذا، كتبت سلسلة من النصائح التي تهدف إلى تحسين نوعية النوم والتخلص من الأرق عبر الانتباه جيداً للدماغ الثاني.

التنفس من البطن

علينا أن نتعلم كيف نتحضّر لهذه المرحلة من حياتنا، فنحن نمضي ربع حياتنا أو ثلثها بالنوم. ففي الستين من العمر، نكون قد أمضينا عشرين سنة في النوم.

قبل أن تستلقوا في الظلام ليلاً، مارسوا كما في النهار طريقتي في التنفس التي تؤدي إلى الاسترخاء والراحة الجسدية والنفسية

(راجع ص٢٦). وعند الاستيقاظ، لا تهبوا من الفراش فجأة بل ابقوا مستلقين وساقاكم مثنيتان، ثم مارسوا التنفس من البطن خمس مرات على التوالي. هذه المرحلة من الاسترخاء ستسمح لكم بوضع برنامجكم للنهار بطوله، مع تحديد وقت للراحة كل ساعة. إنها طريقة لاحترام ساعتكم البيولوجية.

رياضة الدماغين

يتم التحضير خلال النهار، وبواسطة الدماغين، لنوم هانىء مساءً ولاستيقاظ مريح صباحاً. تجنبوا أي رياضة صاخبة ومتعبة، ابتعدوا عن شدّ العضلات بصورة مبالغ فيها، وعن مباريات كرة السلة أو كرة المضرب الحماسية وعن المنافسات. بالمقابل، يمكن للدماغين أن يستفيدا من جلسات يوغا أو استرخاء أو تأمل من خلال البطن (راجع ص١٠٥). فالبطن موزع استرخاء، ويمكنه أن يحسّن نوعية النوم عبر العصب المبهم الذي يربط بين الدماغين.

الغذاء

نِنام جيداً عندما نهضم جيداً. وثمة احتمال أن تنتج اضطرابات النوم عن التهاب في المعدة أو انتفاخ أو التهاب في القولون أو مشاكل إمساك، الخ.. في هذه الحالة، ابدأوا بعلاج السبب (راجعوا الفصول المخصصة للأمراض في هذا الدليل).

ولكي ينتظم عمل البطن ويصبح ممتازاً، عليكم أن تتناولوا طعامكم بانتظام وببطء، وأنتم جالسون في مكان هادىء.

قبل أن تستعيدوا نومكم الهانىء، تجنّبوا في المساء: المنبهات (القهوة، الشاي، المشروبات الغازية، التدخين)، والسكر السريع الاحتراق (عسل، مربى، بسكويت، عصير فواكه). وتجنبوا الوجبات الدسمة مساء. أحسنوا اختيار برامج التلفزيون التي تتابعونها، فتجنبوا تلك التي تتضمن مشاهد عنيفة ولا تغيروا المحطات والقنوات باستمرار فهذه العادة تتعب العينين وبالتالي الدماغين. لا تتناولوا كل ما من شأنه أن يبطّىء عملية الهضم وأن يتسبب بتخمّر مفرط: الحساء المخثّر (يمدد المعدة)، كثرة الخضار النيئة والخضار عامة والمأكولات المقلية، الزبدة المطبوخة، الأجبان لا سيما المخمّرة أو المذوّبة بالزيت، الفواكه المحفوظة بالسكر، والفواكه المطبوخة.

تجدر الإشارة إلى أن هناك أطعمة تسهّل النوم: كالتفاح والدراق والمنغا والموز واللبن وكوب من الحليب، وقطعتين من الشوكولا الأسود (المرّ) أو موس الشوكولا، والأطباق الخفيفة المطهوة على البخار... إذا ما شربتم شراباً ساخناً فاكتفوا بفنجان واحد، إذ قد تضطرون للاستيقاظ ليلاً إذا ما أكثرتم من الشراب.

لا تتناولوا الأدوية المنوّمة التي تؤثر على الدماغ الأول وتلحق الخلل بالساعة البيولوجية وبتنظيم الدماغ الثاني أثناء عمله في امتصاص الغذاء والتخلص من الفضلات. ينبغي ألا تعتادوا تناول هذه الأدوية، وأن يقتصر استخدامها على أوقات الضرورة القصوى (امتحانات، صدمات نفسية)، إذ إنها تؤدي إلى مشكلتين: خلل في المرور المعوي ومشاكل لاحقة عند التوقف عن تناول هذه الأدوية.

رياضة ممتعة

إن اختيار الرياضة مهم لأن النشاطات غير العنيفة (كالسباحة والمشي) قادرة على طرد آثار الضغط النفسي السلبي من البطن. لا تبذلوا جهداً إضافياً أو تجبروا أنفسكم على متابعة الرياضة، إذ يجب أن تبقوا في جو هادىء، مسترخ، وسعيد. ثلاثون دقيقة من المشي بعد العشاء تكفي لهضم الطعام وللتحضير لليلة هانئة.

التدليك الذاتي

لتأمين التكافل بين الدماغين، هذا الشرط الأساسي للنوم الجيد، أقترح عليكم أن تدلكوا وجهكم ورأسكم قبل النوم (راجع ص٥١). فقد شفيت حالات عديدة من الأرق حين نصحت مرضاي باستكمال تدليك الوجه والرأس، ببعض عمليات (ثلاث دقائق) الدعك والعجن اللطيفة على الصدر والبطن. وإني أعلّق أهمية كبرى على الاسترخاء قبل النوم. فالبحّارة الذين يبحرون وحيدين والذين يتوجب عليهم استعادة نشاطهم بفضل النوم، مهما كانت الظروف، يجيدون التحضّر، وإيقاف ساعتهم البيولوجية بواسطة الاسترخاء والتدليك الذاتي.

التأمل انطلاقاً من البطن

قبل النوم، يجب أن يترافق التأمل مع تدليك الوجه والرأس (راجع ص٥١ وص١٣١).

آلام الظهر، الروماتيزم (الاعتلال المفصلي، التهاب المفاصل)

قد يبدو هذا غريباً، لكن شفاء آلام الظهر يرتبط ارتباطاً وثيقاً بعلاج البطن.

في كتابي السابق، وداعاً لآلام الظهر، أوردت أني أتوجه نحو بطن مريضي حين يطلب مني شفاء أوجاع ظهره، وهو أمر يفاجئه. أنظر أولاً إلى توازنه، فالبطن المنتفخ والمستدير يؤثر سلباً على توازن الظهر مما يولّد الأوجاع. وعند جسّ البطن أجده متشنجاً، منتفخاً، مؤلماً، يفرز الكثير من الحموضة التي تستقر في العضلات وحول المفاصل. إن الكثير من آلام الظهر والمفاصل لا تجد له أسباباً أخرى. أظهرت نظرية الطبيب الاسباني رامون كاخال (Ramón Y Cajal) أن هناك خلايا تدعى «خلالية» ينتجها البطن وتلعب دوراً بارزاً في عمل العضلات والمفاصل العضلية عبر تمرير رسائل الدماغ الأول. وقد أكدت دراسات سويدية ويابانية حديثة هذه النظرية وطوّرتها. وبالطبع، أستثني آلام الظهر الناتجة عن السقوط أو عن الصدمات.

إن الحموضة المتأتية من البطن تخفف من ليونة العضلات وتعيق الحركة الوظائفية للمفاصل الفقرية وغيرها من المفاصل، لأنها تحافظ على التهاب مزمن في غشاء الأمعاء المخاطي. وبالتالي، فهي تسبب معظم آلام الظهر والروماتيزم. وتكون ردّة الفعل الاعتيادية تناول الأدوية المضادة للالتهابات التي نميل إلى زيادة جرعاتها من دون أن نأخذ بعين الاعتبار آثارها السلبية على الجهاز الهضمي (التهاب المعدة، قرحة). تتمتع هذه الأدوية بمفعول مهدّىء، فهي تسكّن الألم، لكنها لا يمكن أن تشكّل علاجاً على المدى الطويل. ذلك أنها لا تزيل الحموضة ما يسبب اضطرابات في الجهاز العصبي النباتي وتعباً متزايداً، وما إن نوقف العلاج حتى تعاودنا الآلام، ما يتسبب لنا باكتئاب.

والجدير ذكره أن النظام الغذائي المضاد للحموضة، واسترخاء الجهاز العصبي المركزي عبر رياضة الدماغين، وممارسة الرياضة المناسبة لكل حالة، والتدليك الذاتي كفيل بأن يقضي على آلام الظهر أو المفاصل المزمنة أو المتكررة.

الغذاء

- فطور مضاد للحموضة (راجع ص٨٧).
- خلال النهار، قسموا حاجاتكم الغذائية إلى خمس وجبات خفيفة ومتنوعة أثناء عملكم، إنما كلوا ببطء.
- تجنبوا المأكولات التي تتسبب بإفراز الحموضة، وتساعد بالتالي على استمرار التخمّر في الأمعاء وما ينتج عنه من مشاكل في الجهاز العصبي النباتي.

- قبل تناول أيّ طعام، تجنبوا القهوة والشاي والتدخين وعصير الفواكه. وقد أظهرت دراسة أجريت على ٣٠ ألف مريض أميركي يشربون أربعة أكواب من القهوة في اليوم كمعدل وسطي، أن هؤلاء معرّضون لخطر الإصابة بالتهاب المفاصل الرثي أكثر من غيرهم. إن استهلاك القهوة «الخالية من الكافيين» لا يغيّر هذه الإحصاءات.
- أثناء النهار، تجنبوا العسل والمربى والحلويات المحضّرة من الطحين الأبيض والبيتزا والفطائر والبسكويت والخبز الأبيض والجبنة المذوّبة.
- تجنبوا المشروبات المحلاّة (صودا، شراب مركّز، الخ...).
- لا تفرطوا في تناول اللحمة الحمراء، واللحوم المصنعة، والمأكولات المقلية.
- تجنبوا الزبدة والدهون المطبوخة.

باختصار، اختاروا المأكولات الأكثر قلوية (غير الحامضة): خضار خضراء نيئة أو مسلوقة، بطاطا، ذرة، ملفوف، جزر، شمندر، لوبياء، سبانخ، مع إضافة الكثير من الأعشاب المنكّهة والمطيّبة ذات الخصائص المضادة للتأكسد (ثوم أخضر، بقدونس، حبق، طرخون...) والفواكه (موز، دراق، كستناء، لوز...).

- اختاروا اللحوم البيضاء (عجل أبيض) ولحم الطيور (دجاج، حبش، ديك رومي...).
- إن المعكرونة والأرز والفاصوليا والعدس والفول والسكر البطيء الاحتراق تحسّن الصحة بشكل عام وتحمي الظهر والمفاصل.

رياضة ممتعة

ينصح الجسم الطبي بنشاط جسدي مناسب، هادىء ومنتظم، فهو وسيلة ممتازة لتسكين الالتهابات والحد منها وتخفيف الألم والحفاظ على قوة العضلات.

إن هدف الرياضة هو دعم المفاصل من دون إثارة الآلام.

تجنبوا أيّ حركة قد تتسبب بأي ألم ولو طفيف:

- الحركة العنيفة أو السريعة جداً.
- الحركة التي لا يحتملها المفصل.

للتخلص من آلام الظهر والروماتيزم، يجب أن يعرف المرء نفسه جيداً وأن يتعلم الصبر، فهذا الأمر يتطلب بعض الوقت.

وإني أوافق البروفسور كزافييه شوفالييه (مستشفى هنري موندور ـ كريتاي) رأيه حين يقول: «... إن الاهتمام بالمريض دونما اللجوء إلى الأدوية مرحلة أساسية وهامة في معالجة الاعتلال المفصلي وهذه المرحلة تحسّن عمل الجسم وتخفف من الآلام».

أفضل الرياضات لصحة الظهر والروماتيزم هي، من حيث الأولوية:

- السباحة، شرط أن تسبحوا بليونة وليس بعنف، فهذه الرياضة لا تتطلب جهداً من المفاصل. إن المياه الدافئة والمالحة تزيد من منافع السباحة شرط ألا يبقى المرء فيها مدة طويلة. فالبقاء في المياه مدة طويلة جداً يؤدي إلى نتيجة معاكسة.

اسبحوا بهدوء مدة عشرين دقيقة، فهذا كاف. مارسوا قبل السباحة أو بعدها، رياضة مائية لطيفة جداً، كتلك التي تمارس اليوم

في مراكز العلاج بالمياه وبحمامات البحر.

- ركوب الدراجة الهوائية مفيد شرط أن تمارسوا هذه الرياضة على أرض منبسطة، وعلى دراجة ذات مقعد ومقود مضبوطين. لا تجهدوا أنفسكم، بل استريحوا كل ثلاثين دقيقة، امشوا خلالها أو مارسوا تمارين ليونة أو شدّ خفيفة.

إذا لم تتسنّ لكم فرصة ممارسة هذه الرياضة في الخارج، ننصحكم باقتناء دراجة ثابتة لتمارسوا هذه التمارين في المنزل.

- المشي، اختاروا لذلك حذاءً مناسباً (تجنبوا الأحذية المسطّحة أو ذات الكعب الرقيق لحماية العرقوب)، وثياباً خفيفة (إذا كنتم تعانون من تكلّس في العنق أو في أسفل الظهر، فارتداء معطف ثقيل يزيد الالتهابات). ولا تحملوا حقيبة على إحدى الكتفين، لئلا يختلّ توازن الجسم.

أنصحكم بالمشي شرط أن ترتاحوا كل عشرين دقيقة.

تهدف الرياضات الخفيفة والمنتظمة إلى إراحة الجهاز العصبي المركزي وإلى تثبيت الوزن المثالي (اكتساب بعض الوزن أو فقدانه بحسب الحاجة) وتقوية المفاصل وإعادة القوة الحيوية للبطن.

اشربوا المياه قبل بدء الرياضة وخلال ممارستها وبعدها.

رياضة الدماغين

هذه الرياضة فعّالة جداً في حال كنتم تعانون من آلام الظهر أو من الروماتيزم، لأنها لا تؤدي إلى إجهاد العضلات أو المفاصل (راجع ص١٠٥).

التنفّس

إن طريقتي في التنفس للوصول إلى الراحة الجسدية والفكرية التي تسهّل الدورة الدموية، تسمح بالتخلص بسهولة من تكدّس الحموضة الناتج عن التخمّر الزائد في البطن والذي يتمركز على العضلات والمفاصل. (راجع ص٢٦).

التدليك الذاتي

لا يشكّل التدليك الذي أنصح به للبطن أيّ خطورة، بل يساعدكم على التخلص من اضطرابات الجهاز العصبي النباتي، كما يقلل إفراز الحموضة في البطن، هذه الحموضة التي تؤثر سلباً على المفاصل. مارسوا التدليك الذاتي مرتين أو ثلاث مرات في اليوم. (راجع ص١٢٠).

التأمل انطلاقاً من البطن

تتأثر آلام الظهر والروماتيزم بسهولة بالاسترخاء الناتج عن التناغم بين الدماغين، سواء أكنتم قد استعدتموه أو حافظتم عليه. (راجع ص١٣١).

أوجاع الرأس والشقيقة

ينشأ العديد من آلام الرأس والشقيقة في بطن مريض. وتنتج عن عسر هضم مزمن، أو خلل في بكتيريا المعدة المفيدة أو مشاكل في الكبد والصفراء، أو عن سوء اتصال بين الدماغين. وتعتبر أوجاع الرأس والشقيقة آفة اجتماعية حقيقية إذ تطال أكثر من سبعة ملايين شخص في فرنسا، وهي تتأتى عن تمدد شرايين الرأس والتهابها لأسباب لم تكتشف بعد. إني لواثق من أن البطن أيّ الدماغ الثاني، يلعب دوراً في إطلاق هذه النوبات، فالعديد من المصابين بالشقيقة يشعرون بالغثيان ويكادون يتقيؤون. وأعتقد أن معظم هذه الآلام ينتج عن خلل في المسالك بين الكبد والصفراء والمسالك بين الصفراء والبنكرياس.

إن سعيي لتحسين صحة البطن قد أدّى غالباً إلى تحسين حال المريض الذي يعاني من أوجاع الرأس والشقيقة منذ سنوات وإلى المباعدة بين النوبات التي تصيبه. وبفضل طريقتي في التنفس للاسترخاء، ونظام غذائي أفضل، وممارسة رياضة منظمة وجلسات في التأمل سيتعزز التناغم الضروري بين الدماغين وستتحسن حال

المصاب بالشقيقة بشكل ملفت كما سيختفي الصداع (الألم في الرأس ولكن ليس ألم الشقيقة) كلياً.

التنفس من البطن

يلعب التنفس من البطن دوراً أساسياً، فأوجاع الرأس والشقيقة تنقضّ أساساً على الأشخاص العصبيين والقلقين والمتشنجين وعلى الأشخاص الشديدي الحساسية. تؤدي طريقتي في التنفس من البطن (ص ٢٦) إلى استرخاء الدماغ الأعلى عبر تزويده بهورمونات الراحة الجسدية والنفسية، مما يخفف الآلام والنوبات في العديد من الحالات. وهي ذات تأثير وقائي على شرايين الرأس.

مارسوا التنفس من البطن سبع أو ثماني مرات في اليوم، لخمس مرات متتالية في إطار طريقتي.

الغذاء

- كلوا ببطء وبانتظام وفي مكان هادىء. لا تهملوا أيّ وجبة من الوجبات الرئيسية (إن الحمية المرتكزة على تقليل عدد الوجبات قد تسبب آلاماً في الرأس). إن الإفراط في تناول الطعام وفي استهلاك المنبهّات كالتدخين، يؤدي إلى تمدد الشرايين، وبالتالي إلى إثارة النوبات.
- نصيحة: عندما تشعرون ببداية نوبة الألم، احتسوا على الفور فنجاناً من القهوة الساخنة أو كأساً من الكوكاكولا الباردة، على أن تشربوا بتمهل شديد. لا تفرطوا في استهلاك هذه المشروبات

بعد الساعة الثالثة أو الرابعة عصراً.

- تجنبوا بشكل عام، الأطباق المحضّرة بالصلصة، والدهون المطبوخة، والمأكولات المقلية، واللحوم المصنّعة، والحلويات والطحين الأبيض.
- فضّلوا الخضار والسكر البطيء الاحتراق، والفواكه، والمنتجات الطازجة والطبيعية.

التأمل انطلاقاً من البطن

«رأسي يؤلمني!». الدماغ الأول يتألم، وسيساعده الدماغ الثاني عبر التأمل من خلال البطن الذي سينظّم دفق الدم في الشرايين ويخفف الآلام. (راجع ص١٣١).

زيادة الوزن

توصلت دراسة أجراها المعهد الفرنسي للدراسات والبحوث الطبية إلى أرقام مخيفة: فقد ازداد عدد المصابين بالبدانة في فرنسا بمعدل ٢٥٪ خلال ثلاث سنوات. وفي الوقت نفسه، تضاعف عدد البدينين من الأطفال!.

إن العناصر الأساسية المسؤولة عن الكيلوغرامات الزائدة التي تسمم حياة الآلاف من النساء والرجال والأطفال، والتي نجد صعوبة في التخلص منها، تجتمع في البطن. إنه الخلل في الجهاز العصبي، الناتج عن الضغط النفسي والانفعالات والكبت... والذي يؤدي إلى سلوك غذائي فوضوي (شراهة مرضية، تناول الطعام نهاراً أو ليلاً في غير أوقات الوجبة الرئيسية، البحث عن الوجبات الدسمة أو المحلاّة جداً). إن هذه التصرفات تجعل البطن يتألم وينتفخ ويتشنج وتحدّ من قدرته على التخلص من الفضلات كما تشكّل احتياطياً ينتشر في أنحاء الجسم، فيشوّه القوام.

إن تنظيم عملية امتصاص العناصر المغذية والتخلّص من الفضلات، وإعادة التناغم بين الدماغ الأول والثاني، سيؤديان حتماً إلى

فقدان بعض الوزن بشكل نهائي. فالبطن ليس مصنعاً للتحويل الغذائي وحسب بل مولداً للخلايا المناعية، والمرسلات العصبية، ذات الوظائف المتعددة والمعقدة المرتبطة والمنسجمة مع الدماغ الأعلى. وبالتالي، فإن معالجة البطن تؤثر أيضاً على الاضطرابات النفسية (قلق، عصبية، خجل، حساسية مفرطة) التي تؤدي إلى زيادة الوزن.

بالإضافة إلى النظام الغذائي الصحي والمنظّم سنعالج البطن ونعيد إليه وظائفه بواسطة الطرق التالية:

الغذاء

- عندما تستيقظون في الصباح، خذوا حماماً ساخناً وافركوا البطن والخصر لتنشيط المسالك بين الكبد والصفراء والمسالك بين الصفراء والبنكرياس. نظفوا أسنانكم ودلّكوا اللثة بواسطة الأصابع للتخلص من الفضلات التي تمركزت في الفم أثناء الليل ولتنشيط اللعاب والتحضير للوجبة الأولى، مفتاح النحافة.

تناولوا الفطور بعد مرور خمس عشرة دقيقة على استيقاظكم. فإذا تناولتموه في السرير قبل تنشيط المسالك بين الكبد والصفراء، وبين الصفراء والبنكرياس، فهذا يجعله يسدّ هذه المسالك مما يؤدي إلى تكدّس الدهون. وعندما نهمل وجبة الفطور، نفرز الكثير من الصفراء، ومن الأنسولين اللذين لا يجدان ما يحوّلانه، فيتسببان بالحموضة.

- كلوا بانتظام وفي مواعيد الوجبات فقط: ثلاث وجبات في اليوم أو ثلاث وجبات بالإضافة إلى وجبة أو وجبتين صغيرتين جداً بحسب الطاقة التي تحتاجونها في عملكم.

- يجب أن يكون العشاء الوجبة الأخف في اليوم، تجنباً لتكدّس الدهون واضطرابات الهضم التي من شأنها أن تلحق الخلل بالنوم على مستوى الدماغ الأول وبدور الغدد الصمّاء والجهاز العصبي. تفادوا مساءً تناول الحساء المخثّر، والإكثار من الخضار النيئة، والجبنة والتحليات الكثيرة السكر.

وقد أثبتت اختبارات علمية أننا نميل لأكل الكمية نفسها من الطعام في كل وجبة لنشعر بالشبع. وهنا تكمن أهمية اختيار الأطعمة وضرورة اختيار تلك الأقل دسامة وحلاوة لتخفيض عدد الوحدات الحرارية (بين علبتين صغيرتين من اللبن، الأولى عادية والثانية بالفواكه، اختاروا العادية؛ وبين نوعين من اللحم، اختاروا الأقل دسماً، المشوي ومن دون صلصة).

راجعوا النموذج المثالي في الروزنامة الغذائية (راجع ص٦٠).

- تجنّبوا المشروبات المحلاّة، فكل كوب منها يعادل قطعتين أو ثلاث من السكر. تجنبوا الكحول. واشربوا الماء (ليترين) في كافة أوقات النهار، حتى أثناء الوجبات.

- إذا كنتم عاجزين عن التخلّي عن القهوة (أو الشاي)، فاكتفوا بفنجان واحد بعد الطعام. وتجنبوا احتساء القهوة بعد الساعة الخامسة عصراً.

التنفّس

لطريقتي في التنفس من البطن (راجع ص٢٦)، ولتدليك البطن الطبيعي الذي يتأتى عنها، الفضل في تنظيم وظائف الجهاز العصبي النباتي، وتحسين المرور المعوي؛ وإحداث استرخاء في الدماغ

الأول عبر إفراز الأندروفين. يمكننا أن نفقد الوزن عبر الجمع بين تناول الطعام الصحي ببطء وانتظام والتنفس من البطن وتأمين التناغم بين الدماغين الأول والثاني.

لتخسروا بعض الوزن، عليكم بطريقتي في التنفس من البطن قبل كل وجبة رئيسية أو قبل تناول أيّ طعام وقبل النوم.

رياضة الدماغين

إن خسارة الوزن بشكل نهائي من دون اللجوء إلى نشاط جسدي يتناسب مع حالتكم وسنكم ونشاطكم وذوقكم لأمر مستحيل. لا بدّ أن تتحركوا لتنحفوا. يجب أن يتحكم التنفس بهذه الحركات التي تهدف إلى تقوية جهاز القلب والشرايين، وتحسين الدورة الدموية وإلى تصريف الدهون المخزّنة والتخلص منها عبر البطن (والأعضاء الأخرى). ومن المهم أن تكون هذه الحركات منتظمة وألاّ تتسبب بأيّ تعب في القلب؛ في حال الإحساس بالتعب (إذا ما أجهدتم أنفسكم)، سيكون التأثير معاكساً. إن التمارين البطيئة لرياضة الدماغين، كشدّ عضلات البطن (راجع ص١٠٥)، تؤدي إلى استرخاء الدماغ الأول وبالتالي إلى اختفاء الكيلوغرامات الزائدة.

رياضة ممتعة

تفتح هذه التمارين الباب على ممارسة رياضة تتطلب قدرة على الاحتمال، وتؤدي إلى تقوية جهاز القلب والشرايين والجهاز العصبي العضلي وإلى تنحيف الجسم. وقد ثبت علمياً أن ممارسة

الرياضة لأكثر من خمس وأربعين دقيقة تجعلنا نستعين باحتياطي الجسم من الدهون. من الضروري أن نحرق الدهون مع المحافظة على العضلات. مارسوا رياضتكم المفضّلة غالباً، ثلاث مرات في الأسبوع كحد أدنى؛ توقفوا عندما تشعرون بأدنى تعب وبأيّ لهاث. في هذه الحالة، لا تترددوا في تأجيل الرياضة إلى الغد. لتخسروا بعض الوزن، من المهم ألاّ يتعب القلب أبداً.

التدليك الذاتي

تترافق زيادة الوزن مع خلل في الجهاز العصبي النباتي. إن التدليك الذاتي، لا سيما على الضفائر العصبية، يسرّع الدورة الدموية وينشّط الغدد والأعضاء التي ستطرد السموم وتمنع تكدّس الدهون بفضل استعادتها لقدرتها الوظيفية القصوى. ومن آثار التدليك الذاتي للبطن استرخاء الدماغ الأول بفضل حرارة اليدين؛ ونحن نعرف دور الاسترخاء النفسي الأساسي في خسارة الوزن (راجع ص١٢٠).

التأمل من خلال البطن

يلعب التأمل دوراً بارزاً في التخلّص من الوزن الزائد (راجع ص١٣١)، فهو يوفّق بين الدماغين ويكافح آثار الضغط النفسي والقلق والخجل والانفعال التي تلعب دوراً سلبياً إذ تتسبب بضغوطات على كافة المستويات، وتؤدي بالتالي إلى زيادة الوزن. يسمح التأمل مساءً بتسهيل الهضم ويساعد على النوم الذي يلعب دوراً هاماً في عملية خسارة الوزن الكبرى.

مشاكل تجميلية

ينبع الجمال من البطن، فلا يمكن أن يتمتع المرء ببشرة ناعمة مشرقة وشعر لامع وكثيف وأظافر قاسية وأسنان سليمة وبطن مسطح وقوام رشيق خالٍ من السيلوليت وردفين مشدودين، وخصر نحيف، ما لم يكن بطنه بصحة جيدة.

كما أن الجمال الحقيقي لن يظهر إذا لم يكن الدماغ الأول متناغماً مع البطن، فهذا الانسجام الذي أذكره مراراً وتكراراً في كتابي ضروري، لأنه مصدر للهدوء والسعادة والثقة بالنفس والتوازن. ونستطيع أن نؤكد اليوم أنّ الجمال يستند إلى صحة البطن وتناغمه مع الدماغ الأعلى بحثاً عن كل ما هو طبيعي وغير مصطنع.

لِمَ نقرن البطن بالجمال؟ لأننا بواسطة البطن نستفيد من العناصر الغذائية ونوزعها على الجسم كله. ولأن خلايا البشرة تتجدد بوتيرة سريعة جداً تفوق سرعة تجدد خلايا الكليتين أو الكبد، وبما أنها آخر ما ينقل إليه الدم العناصر المغذية، نجدها تعاني من النقص الغذائي.

وتسمح لي خبرتي بأن أؤكد أنّ الفيتامينات الضرورية للجمال

تتطلب بطناً بصحة جيدة، كي لا تقضي عليها الأمعاء. أي أن تكون البكتيريا المفيدة ناشطة فيه من دون تخمّر زائد (عسر هضم مزمن) وقادرة على الاستفادة من الفيتامينات وتوزيعها وطرد السموم، عدوة الجمال اللدودة. وغالباً ما عالجت في عيادتي نساءً يراقبن غذاءهن ويأكلن بتمهل، إنما يعانين غالباً من مشاكل جلدية بارزة يحاولن حلها بواسطة المراهم والأدوية. وقد تبيّن لي أنهن يعانين من بطن متشنج، مؤلم، علامة عسر الهضم المزمن. بعد علاج البطن، استعادت البشرة تألقها ورطوبتها وخفت التجاعيد، كما توقّف تساقط الشعر وحلّت المشاكل الجلدية. كما أظهرت المستحضرات والمراهم فعالية أكبر.

يسمح علاج البطن بتحسين المناعة والتخلص من الأكزيما والصُداف وحب الشباب المستعصي.

الغذاء

على البطن أن يمتص ويعالج الفيتامينات الضرورية والعناصر المضادة للتأكسد وللجذور الحرة وبعض الأحماض الدهنية الأساسية ليزوّد خلايا الجسم الخارجية بالغذاء (البشرة، الشعر، الأظافر)، ويوقف شيخوخة البشرة. احترسوا من الإفراط في تناول السكر فهو يثير عمليات تخمّر في الأمعاء ويتسبب بظهور السيلوليت الكريه.

إن فيتامينات الفئة ب التي يمتصها الجسم أداة فعّالة وأساسية في الحفاظ على الجمال:

الفيتامين B1 المضاد للتأكسد، يؤمن امتصاص هيدرات الكربون جيداً وتحويل الدهون إلى طاقة.

فيتامين B2 لصحة الجلد والأظافر والشعر، وهو ضروري لحسن عمل الخلايا وللحفاظ عليها. يعزز الفتامين A عمل هذا الفيتامين.

فيتامين B3 ضروري للخلايا كي تحسن استعمال الأوكسجين، كما يحفظ ضوء الشمس.

فيتامين B5 مضاد للتأكسد وبالتالي للشيخوخة، وهو الأهم في المجموعة كلها، إذ يحمي البشرة والأغشية المخاطية والأظافر.

فيتامين B6 ينظم الإفرازات الدهنية، وقد يتسبب النقص فيه في ظهور الأكزيما وتساقط الشعر. وهو مضاد للتأكسد.

فيتامين B8 ضروري للدورة الدموية والبشرة. والنقص فيه يؤدي إلى تساقط الشعر والتهاب الجلد.

فيتامين B9 يساعد في إنتاج الكريات الحمراء لجهازنا المناعي: مما يؤدي إلى تكاثر الخلايا وتجدد البشرة.

فيتامين B12 يحسّن نوعية الجلد ولونه وإشراقته.

نجد مجموعة الفيتامين B في:

الحبوب الكاملة: خميرة البيرة، القمح المبرعم

البقول (حمص، عدس، فول، فاصولياء، بازيلاء...) والصويا.

الخضار الخضراء والطازجة: سبانخ، كوسى، ملفوف، خس، كراث، لوبياء... ثوم، بصل، فطر، أفوكادو.

لحوم قليلة الدهون وسلب: كبد، كلى، نخاع، لحوم مصنّعة (مارتديلا، سلامي...)، دواجن.

سمك وثمار بحر: تونه، موره، سمك موسى، سردين، رنكه، سرطان، قريدس، محار . . .

بيض .

حليب ومشتقاته: حليب، جبنة .

ثمار زيتية: جوز.

فواكه: لوز، كستناء، موز، تمر، تين.

أما ألدّ أعداء الجمال فهي الكحول والمنبهات والتدخين وكثرة التعرّض للشمس الذي يؤدي إلى الإصابة بسرطان الجلد. ومن الملاحظ أن الأورام القتامينية (الجلدية) الخطيرة في تزايد.

التنفّس

التنفّس حليف الجمال؛ فبما أنه يأتي من البطن، يسرّع عملية التخلّص من السموم ويؤخّر شيخوخة البشرة عبر تحسين الدورة الدموية، وبالتالي فإن الخلايا المغزلية (في النسيج الضام)، وهي خلايا متخصصة، تفقد الكولاجين بنسبة أقل أو تحتفظ باحتياطها فتجنبنا بذلك ظهور التجاعيد.

مارسوا طريقتي في التنفس الاسترخائي عند الشعور بأي انفعال أو انزعاج أو ضغط نفسي (راجع ص ٢٦).

رياضة الدماغين

إن البطن المسطح والقوي العضلات ضمانة للجمال. وللحفاظ (أو استعادة) على بطن مسطح، أنصحكم برياضة الدماغين التي تخلّصكم من التخمّر ومن عسر الهضم المزمن ومن التهاب

النسيج الضام (السيلوليت). وتؤثر هذه الرياضة على مناطق الجسم الأخرى فتجنّبها السيلوليت وتنحت شكلها حيث تشاؤون.

تعالج هذه الطريقة الدماغين معاً، وتسمح لكم باستعادة رشاقتكم وسعادتكم وثقتكم بنفسكم، عبر تشغيل المخيّلة (راجع ص١٠٥).

التدليك الذاتي

من بين الاقتراحات التي أتقدم بها للتدليك الذاتي، سيستفيد جمالكم خصوصاً من تدليك الوجه والرأس والبطن.

يحرك تدليك الوجه والرأس (راجع ص٥١) أعصاب الجمجمة (والعصب المبهم)، فيُهدّىء الجهاز العصبي ويُحرك الطاقة ويُؤمن استرخاءً مضاداً للتجاعيد وللتشنج. ويُنشط هذا التدليك البشرة ويُطرّيها، ويُزيل الجيوب تحت العينين التي غالباً ما تكون مرتبطة بخلل في الكبد والصفراء وبانتفاخات دهنية ناتجة عن خلل في الجهاز العصبي النباتي.

لتدليك البطن الفضل في تزويد البشرة بكمية كافية من الدم وتخليصها من الشوائب وجعلها أكثر طراوة وإزالة السيلوليت المتكدّس فيها. عندما ندلك البطن يتأثر الجسم كله، لهذا نرى نساء كثيرات، غير مطّلعات، يصبن بخيبة أمل، لأنهن يكتفين بمعالجة المشاكل التجميلية موضعياً وينسين مصدرها: البطن.

رياضة ممتعة

تخلّص الرياضة البطن من الضغوطات والتشنجات، وتؤثر

بالتالي على الجمال من ناحيتين: فهي تنشّط أجهزة الجسم كافة وتطرد السموم من التسيج الضام عبر تفعيل الدورة الدموية الداخلية والخارجية. وأنوّه هنا أن ما من جمال يدوم من دون ممارسة رياضة تتطلب قدرة على التحمّل بشكل منتظم (راجع ص٩٣). فإذا كنتم تمارسون المشي أو ركوب الدراجة الهوائية أو السباحة، أو ركوب الزلاّجات ذات العجلات (Roller) أو الغولف، ستلاحظون أن العلاج الخارجي أكثر فعالية واستمرارية.

التأمل انطلاقاً من البطن

الجمال الحقيقي، عند المرأة والرجل على حدّ سواء، هو نور يأتي من الداخل ويعكس عمق الشخصية. التأمل من البطن سيظهر طبيعتكم الحقيقية، فيطغى الإنسان على المظاهر من دون غش أو خداع. أن تكون جميلاً، هو أن تكون على طبيعتك، فيتناغم الدماغان معاً (راجع ص١٣١).

اضطرابات القلب والشرايين

لطالما اعتقدنا أن القلب هو دماغنا الثاني، لكنه فقد موقعه هذا ليحتلّه البطن. إنما بقي القلب في صدارة قائمة الأمراض. ومنذ بدأت أعمل، اكتشفت أن الاهتمام بصحة البطن والحفاظ عليها يقللان إمكانيات الإصابة بمشاكل خطيرة في القلب والشرايين. فهذه المشاكل ترتبط في معظم الحالات، ارتباطاً مباشراً، بتكدّس الكوليسترول الضار، وارتفاع نسبة السكر في الدم (داء السكّري)، وانسداد جهاز الدورة الدموية عامة. وهذه الاعتداءات على الجسم تتحضّر في البطن. إننا نعالج القلب حين يصاب، وقد شهد العالم تقدماً ملحوظاً في هذا الميدان، لكن ينبغي أن نفكر أولاً بصحة البطن وارتباطه بالدماغ الأول. وفي هذا المجال، ما زال أمامنا أشواط نقطعها.

سأعود وأقول ما قلته سابقاً: إن البطن المريض، وعسر الهضم المزمن الناتج عن خلل في البكتيريا المفيدة في المعدة، يُتعبان جهاز جريان الدم الذي يضطر لضخ مزيد من الدم في الغشاء المخاطي للتخلّص من الالتهابات، مما يزيد وتيرة خفقان القلب

(ضيق النفس، أوجاع في الصدر، ألم في الرأس، اكتئاب واضطرابات في الدماغ الأول). قد يبدو هذا مستهجناً، لكن العلاقة بين العقل والقلب تمرّ بالبطن. فقد اكتُشف مؤخراً أن «النيروتروفين» Neurotrophine وهو مرسل عصبي يفرزه البطن، يلعب دوراً بارزاً في ضبط ضغط الدم. وبالتالي، فإن دور البطن أو الدماغ الثاني أساسي في العديد من اضطرابات القلب، وهذا ما كنا نجهله كلياً. وهكذا أدركت كيف أن معالجة البطن المريض مكّنتني من ضبط ضغط الدم وإعادة الأمل والراحة لمرضى متوترين، كانوا يعتبرون أنفسهم مصابين بخلل في القلب!.

التنفّس

ينشّط التنفس من البطن (راجع ص ٢٦) عضل القلب وجهاز القلب والشرايين كله ويحميهما، بفضل منافعه المتعددة من تحسين تزوّد الجسم بالأوكسجين وتوسيع القفص الصدري. ويتميّز التنفس من البطن بقدرته على الحد من آثار الضغط النفسي السلبية عبر زيادة إنتاج السيروتونين. فالضغط النفسي يهدد القلب عبر الدماغ الأول، كما أنه يقلل معدل الأستروجين عند المرأة، مما يقضي على مناعتها وحمايتها الطبيعية (نسبة أمراض القلب عند النساء أقل منها عند الرجال).

الغذاء

إن الأكل بانتظام وببطء، وتقسيم الوجبات (راجع ص٤١)، وحسن اختيار المأكولات يؤدي إلى خفض نسبة الكوليسترول

الإجمالية في الدم ونسبة الكوليسترول الضار. وقد أكّدت ذلك دراسة أجرتها مجموعة سيلفيا تيتان (كامبريدج) على خمسة عشر ألف شخص تتراوح أعمارهم بين ٤٥ و٧٥ سنة.

يصبح الدماغ الثاني حليفاً قوياً في حمايتكم من أمراض القلب إذا ما آثرتم المأكولات المضادة للتأكسد (راجع ص٨٣) وأضفتم الفواكه والخضار (ألياف) إلى وجباتكم، وتجنبتم الوجبات الدسمة، الغنية بالدهون أو بالسكر التي تشكّل عاملاً للإصابة بالبدانة وبمرض السكري والتي تتسبب بدفق الدم في البطن بشكل مفرط.

كما أن التدخين الذي يقضي على معظم الفيتامينات المضادة للتأكسد (لا سيما الفيتامين C) التي يوزعها البطن، يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب عبر مهاجمة الأوعية الدموية والتسبّب بتصلّب الشرايين بما فيها الشريان الأبهر البطني، مما يؤدي إلى ظهور صفائح الكوليسترول التي قد تسدّ الشرايين فتتسبب بالعجز.

إن لفنجان من الشاي الأخضر أو الأسود، صباحاً أو بعد الغداء، أثراً مضاداً للتأكسد بفضل الفلافونويدات التي يحتويها، وأثراً واقياً من أمراض القلب والشرايين.

رياضة ممتعة

نعلم أن التمارين المنتظمة والمعتدلة التي تحافظ على صحة القلب (راجع ص٩٣) تتمتع بتأثير إيجابي على تصلّب الشرايين، المسؤول الأول عن اضطرابات القلب. وقد أكدّت ذلك «جمعية القلب الأميركية» في مؤتمرها الأخير. وإليكم مقطع مأخوذ من التقرير الذي وصلني: «يخفّض التمرين الجسدي المنتظم والخفيف،

كالسير أربع أو خمس مرات في الأسبوع، نسبة البروتين C الناشطة في الدم، ويحسّن وظيفة خلايا الأوعية الدموية. وقد لوحظ ذلك خصيصاً لدى الرجال المعرضين وراثياً للإصابة بأمراض القلب والشرايين».

التدليك الذاتي

تسمح عمليات التدليك، لا سيما تدليك البطن، بتزويد جهاز الدورة الدموية بالأوكسيجين بشكل أفضل، كما تؤمّن الاسترخاء بفضل العلاقة بالدماغ الأول. فيستفيد القلب من عمليات التدليك هذه، كما يمكن زيادة كمية الأوكسيجين عبر تدليك الصدر والرأس (راجع ص١٢٠).

عندما ندلّك الصدر، ندلّك القلب أيضاً، مما يحسّن دورة البطن الدموية، ويسهّل بالتالي وظيفة امتصاص العناصر المغذّية والتخلّص من الفضلات.

التأمل انطلاقاً من البطن

يخفف التأمل الضغط النفسي، ويخفّض بالتالي مخاطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين. وقد أظهرت دراسة جديّة أجراها المعهد الوطني الأميركي للقلب أن التأمل، الذي يسمح للمرء بالانغماس في بعد روحاني، يقلل خطر الإصابة بعوارض قلبية وبذبحة صدرية (راجع ص١٣١).

الاضطرابات الجنسية

لا يرتبط الدماغ الأول والثاني ويتكاملان بقدر ما يتكاملان في العلاقة الجنسية. فالرغبة التي تنشأ في الرأس يتردد صداها في أعماق البطن في الوقت عينه، كما أنه ما من لذة ممكنة، من دون التناغم بين الدماغين. ومن هنا تظهر العقد النفسية والصعوبات ونقص الرغبة والعجز العابر والانحرافات. والوصول إلى اللذة شبه مستحيل لدى الرجل، وصعب للغاية لدى المرأة، إذا لم يحصل التوافق بين البطن والرأس. إن العلاقة الجنسية الناجحة بين الزوجين، أو العلاقة الجنسية بالمطلق حلم لا يمكن تحقيقه إن كان البطن مريضاً، فهو باب مفتوح على عدم الثقة بالنفس والفشل والاكتئاب الشديد.

من ناحية أخرى، يمكن للبطن الذي يتمتع بصحة جيدة، وينسجم مع الدماغ الأول، والمستعد لتلقي الاندفاعات، أن يحقق الرغبات والشهوات بسهولة. إنه ضمانة بلوغ المرام جسدياً ونفسياً، والتمتع، وهو خطوة كبيرة باتجاه السعادة. يمكن التخلص من الكثير من الاضطرابات الجنسية لدى الرجال أو النساء، كنقص الرغبة وصعوبة الانتصاب، وجفاف المهبل، والعجز والبرودة، والقذف المبكر، والأوجاع، الخ... عبر إعادة الصحة للبطن كي يقوم

بوظائفه كاملة وإعادة الاتصال المفقود بين الدماغين. هذه المقاربة بنظري أكثر فعالية من الفيتامينات والمنشّطات والفياغرا وغيرها من الأدوية (ذات الآثار الجانبية، مهما ادّعى المصنّعون)، وتعزز قناعتي هذه دراسات أجراها البروفسور جرشون مؤخراً، حيث أكبّ على حالات الكبت (عجز، برودة جنسية، عقم، الخ) وأظهر دور إحدى المرسلات العصبية المشتركة بين الدماغين، وهي النترين (Nétrine).

التنفّس

يؤمّن التنفس من البطن، في بادىء الأمر، الاسترخاء والثقة بالنفس وهما عنصران أساسيان في العلاقات الجنسية. كما أنه يحرر طاقات البطن كلها ويوجهها؛ فضلاً عن أنه يسمح بضخ الدم إلى أسفل البطن بطريقة أفضل. وتكون النتيجة بالتالي: انتصاب أسهل لدى الرجل، ومهبل أكثر رطوبة عند المرأة.

رياضة الدماغين

إن التمارين المركّزة على البطن (بطن منفوخ وكأنه يدفع حملاً وبطن غائر وكأنه يجذب الحمل) تولّد ظاهرة توسّع العروق وانقباضها في الجهاز العصبي النباتي كله. وينتج عن ذلك دفق دموي نحو أسفل البطن، وضخ الدم بشكل أفضل نحو الأعضاء التناسلية، وحساسية أكبر لعضلات العجان التي تنشط بفضل انقباضات متكررة تدوم خمس ثوانٍ، من عشر إلى عشرين مرة متتالية، مرتين أو ثلاث مرات في اليوم. وتؤمن لكم حركة الحوض المتعاقبة سيطرة أفضل على حياتكم الجنسية (راجع ص١٠٥).

التدليك الذاتي

البطن والدماغ هما قطبا اللذة اللذان لا يمكن الفصل بينهما. ويسمح التدليك الذاتي بتطوير رغبتكم وقدرتكم على الوصول إلى النشوة... يهدىء التدليك الفكر والجسد عبر ملامسة الجلد (راجع ص١٢٠). ويمكن التخلّص من العجز والبرودة الجنسية عبر عمليات تدليك لطيفة جداً، تعتبر مقدمة للعلاقة الجنسية.

الغذاء

لا يقف عائقاً بينكم وبين اللذة سوى الدماغ الأول. لكن يمكن أن يعيق البطن طريقكم إذا ما أسأتم معاملته على الصعيد الغذائي. إن الوجبات الدسمة، الغنية بالدهون، التي تليها جلسات من التدخين تتعب الدماغين وتشكّل «قاطعاً للذة».

لكي تنجح العلاقة الجنسية، تناولوا وجبة خفيفة وأحسنوا اختيار ما تأكلونه (راجع ٦١). حذار المأكولات التي يُقال إنها تثير الرغبة، لأنها نادراً ما تكون كذلك.

التأمل انطلاقاً من البطن

عديدة هي المشاكل الجنسية التي تنبع من ماضينا. ويحفظ البطن آثار هذا الماضي. أما التأمل من خلال البطن فيمكّن المرء من التعالي على هذه الذكريات الأليمة لينطلق نحو مستقبل أكثر إيجابية. كما يسمح بالتغلّب على مشاكل الحياة اليومية التي تؤثر سلباً على الحياة الجنسية، لا بل تكبحها كلياً: ضغط نفسي، قلق، ضغوطات

المجتمع المستمرة، رفض الذات، نقص التواصل، خجل، وحدة، الخ...

ويحملكم هذا التأمل بعيداً عن هذه الموانع، ويقربكم من شريك حياتكم، ويسهّل التواصل بينكما ويفتح لكم أبواب الرغبة والحب، عبر تأمين التناغم بين الدماغين وإعادة التوازن إليكم على المستوى الانفعالي والعاطفي (راجع ص ١٣١).

التقدّم في السن

علّمتني الخبرة أن البطن الذي يثقل ويسمك ويترهّل يلحق الخلل بالتوازن الفقري ويحني الظهر عند الرجال والنساء على حدّ سواء. كما يترافق مع تسارع ظواهر التقدم في السن الأخرى ومع التشاؤم. وأعرف رجالاً ونساء في الثلاثين أو الأربعين من العمر تظهر عليهم علامات التقدّم في السن مبكراً (نقص الطموح، تعب، تشاؤم. . .) وأرى أناساً تجاوزوا السبعين من العمر وما زالوا يحتفظون بقدّ رشيق وهيئة شابة بفضل صحة بطونهم الجيدة وشكلها المسطّح. كما أن البطن، إذا ما استثمر الحد الأقصى من الطاقة بالتعاون مع الدماغ الأول واستمر في إنتاج الخلايا المناعية، فنادراً ما يقع هؤلاء «المسنّون الذين لا يبدو عليهم التقدم في السن» فريسة المرض، ويحافظون على وعيهم وتفاؤلهم وانفتاحهم، وعلى قدرتهم الجنسية، ويبقون بمنأى عن آثار الشيخوخة. البطن المسطح هو دماغ يتمتع بكامل قدراته ويتزوّد بكمية كافية ووافية من الأوكسجين. البطن الذي يتمتع بصحة جيدة هو جسم محمي من أضرار الشيخوخة ومن آفاتها الثلاث الكبرى: أمراض القلب والشرايين، الأمراض السرطانية، ومرض الألزهايمر.

الغذاء

كلما تقدّمنا في السن، كلما توجّب علينا الحفاظ على صحة بطننا التي تمر، كما ذكرت مراراً، عبر التناغم مع الدماغ الأعلى. وترتبط صحة البطن بالغذاء أولاً. ألم يقل أبو قراط، أبو الطب، قبل ٢٣٠٠ سنة: «ليكن غذاؤك دواءك الوحيد»؟.

وتزداد مع العمر أخطار الوقوع في اضطرابات السلوك الغذائي. كلوا وفقاً لأذواقكم وتلذذوا بطعامكم في أوقات منتظمة وأنتم مسترخون. ونوّعوا غذاءكم، فهذه عناصر ضرورية لتجنّب الرتابة التي قد تفقدكم حسّ التذوّق، وتُضعف حاسة الشم لديكم كما تقلل نسبة اللعاب. والبطن المحروم من الفيتامينات والأملاح المعدنية ومضادات التأكسد (راجع ص ٨٣، ٨٤، ٨٥) لا يؤدي وظيفته المناعية كما يلزم ويفقد اتصاله بالدماغ الأول.

كلوا كمية كافية، لا تكثروا من الطعام ولا تقللوا.

يؤدي الإفراط في تناول الطعام إلى: تعب في الهضم، تسمم، زيادة الكوليسترول، تعب في القلب، نقص في التركيز، ارتفاع معدل السكر في الدم، زيادة في الوزن، انقطاع التناغم مع الدماغ الأول.

يؤدي عدم تناول كمية كافية من الطعام إلى: نقص غذائي، عصبية، فقدان الطاقة، شعور بالبرد، قلق أو اكتئاب، نقص في إنتاج الخلايا المناعية في البطن. يفتح الباب أمام الأمراض المعدية أو الانحلالية والشيخوخة المبكرة والسريعة.

لا تتراجع الحاجة إلى الوحدات الحرارية مع التقدم في السن.

واعتباراً من سن معيّن، تعتبر الفروقات في الوزن، ارتفاعاً أو انخفاضاً، علامة اضطراب أو مرض سيظهر لاحقاً.

إن نظرية التقدّم في السن الحالية تخصص حيّزاً كبيراً لعمل مضادات التأكسد الوقائي. وتشكّل الفواكه والخضار المصدر الغذائي الأول لمضادات التأكسد؛ كما تشتمل على هورمونات استروجين نباتية ضرورية في مرحلة سن اليأس (صويا، يام بري)، وللفيتامينات أثر مضاد للتأكسد.

اختاروا من الفيتامينات والعناصر المضادة للتأكسد، المأكولات الأغنى بمضادات التأكسد الطبيعية، بغية إبعاد أخطار التقدم في السن.

استهلكوا الحليب ومشتقاته، علبة صغيرة من اللبن وقطعة من الجبنة، مرة في اليوم على الأقل، لتتزودوا بحاجتكم من الكلسيوم ولتحموا أنفسكم من ترقق العظام. كما ننصحكم بتناول حبة فواكه، مع كل وجبة، وبشرب ما بين ليتر أو ليترين من الماء في اليوم، بالإضافة إلى ممارسة نشاط رياضي.

حذار الحميات على اختلاف أنواعها، فتأثيرها سلبي على الدماغين الأول والثاني وعلى عملية التحويل الغذائي الأساسية. فكل حمية تهاجم الدهون، تهاجم في الوقت عينه، وللأسف، الكتلة العضلية التي نجد صعوبة في استعادتها بعد عمر معيّن.

ولا تنسوا أن السكاكر عدوة البطن، باستثناء الشوكولا الأسود (المرّ) الذي ننصحكم باستهلاكه (قطعتان) بعد كل وجبة من الوجبتين الرئيسيتين.

نصيحة أخيرة: تجنبوا المأكولات المقلية، والزبدة المطبوخة، واللحوم المصنّعة قدر الإمكان. كما ننصحكم بالامتناع عن شرب الكحول وعن التدخين.

إن العلماء الذي يجمعون العناصر اللازمة لمواجهة الشيخوخة، يلتفتون أكثر فأكثر نحو البطن وغذائه. وتمت دراسة إمكانية الوقاية من مرض الزهايمر (ضرر دائم يلحق بالدماغ) وقد أجريت على مجموعة من الفئران عبر إخضاعها لنظام غذائي غني بحمض الفوليك (فيتامين B9). وفي المعهد الوطني للشيخوخة في بوسطن، تمت دراسة استراتيجية علاجية تستند إلى دور حمض الفوليك والفيتامين B6 والفيتامين B12 في الغذاء، وقد شملت الدراسة ألف شخص مسن. وكم من مرة سمعت مرضاي، الذين عالجت بطونهم وغيّرت عاداتهم الغذائية السيئة، يقولون: «الكل من حولي يقول لي إني أبدو أصغر سناً».

التنفس

إن التنفس من البطن، كما رأينا، يطرد السموم، ويساعد على القضاء على التخمّر الزائد في الأمعاء والقولون. كما يحافظ على غشاء الأمعاء المخاطي الذي من خلاله يوزّع الدم العناصر الغذائية في الجسم كله وعلى مستوى الدماغ الأول. فلا ننسَ أن البطن يغذي الدماغ! كما أن التنفس من البطن يكافح التقدم في السن إذ أنه يقضي على عسر الهضم المزمن الذي يترك آثاراً مدمرة في الأجهزة والأعضاء والغدد كلها. أضف أنّ التنفس من البطن ينشط بطريقة غير مباشرة إنتاجنا للهرمونات، ومنها هرمون DHEA الشهير الذي يسرّع اختفاؤه الشيخوخة، وهرمون الأستروجين الضروري عند النساء (راجع ص٢٦).

رياضة الدماغين

مارسوا هذه الرياضة بانتظام مرتين أو ثلاث مرات في اليوم. فالكتلة العضلية تضعف مع التقدم في السن، لذا من الضروري الحفاظ عليها إلى أقصى حدّ. وهذه الرياضة تحمي المفاصل، وتجنّب المرء الروماتيزم وترقق العظام. بالتالي، فإن الحركة ليست ممنوعة بل على العكس. وتشكّل رياضتي للدماغين حماية إضافية من مرض ألزهايمر، لأنها تحرّك خلايا البطن وخلايا الدماغ الأول العصبية. وهي الضمانة أيضاً لمتابعة النشاطات إلى ما بعد سن التقاعد (راجع ص١٠٥).

رياضة ممتعة

إن ممارسة التمارين الرياضية من دون بذل جهد زائد مهمة للغاية، لأنها تقوّي جهاز القلب والشرايين، وتزوّد الدماغين بالأوكسجين، فيصل المرء بالتالي إلى استرخاء على الصعيدين الجسدي والنفسي. وقد أظهرت دراسة أميركية أجريت على ٦ آلاف امرأة تجاوزت أعمارهن الخامسة والستين، أن السير مسافة كيلومتر ونصف في اليوم، أو ممارسة نشاط رياضي مدة ساعة، يقلل من مخاطر الخرف بنسبة ١٣٪.

مارسوا الرياضة ثلاث مرات في الأسبوع على الأقل (راجع ص٩٣).

التدليك الذاتي

دلّكوا اللثة بأصابعكم قبل كل وجبة، ونظفوا أسنانكم بعد كل وجبة.

اعتمدوا طريقتي في تدليك البطن (راجع ص١٢٠) مرتين في اليوم، في غير أوقات الهضم، وركزوا على النقاط المؤلمة التي تشعرون بها تحت أصابعكم. فالتدليك ينشّط ويقوّي الكبد والصفراء والبنكرياس والأمعاء والقولون التي تتكاسل مع مرور الزمن.

التأمل انطلاقاً من البطن

يصبح التأمل البطني (راجع ص ١٣١)، مع البلوغ، ضرورياً وأكثر فعالية، فهو يؤدي إلى الصفاء وإلى الوصول إلى جوهر الحياة. وتشكّل صحة بطنكم جزءاً من هذا الجوهر، لأنها شرط من شروط راحة الدماغ الأول. وبواسطة التأمل من البطن، ستتعلّمون (أو تتعلمون من جديد) كيف تكونون مكتفين، متفائلين، سعداء، فرحين، مغرمين، وكيف تقاومون الضغوطات والضغط النفسي والاكتئاب بشكل أفضل. كما ستزيد سنوات عمركم عشر سنوات، على حدّ قول السيد سنودون Snowdon بروفسور علم الأعصاب في جامعة كنتاكي.

الخاتمة

كانت صدمة بالنسبة إليّ أن يعلن الطب الرسمي ما أعرفه وما أطبّقه منذ بدأت عملي. وهو أن كل المشاكل تأتي من البطن، وما من شفاء ممكن من دون التناغم بين البطن والدماغ الأول.

في حال حدوث أي اضطراب وظيفي، نركض من طبيب إلى آخر، وننتقل من حمية إلى أخرى، ومن دواء إلى علاج بالمياه، من دون أن نعرف أن سرّ الصحة في داخلنا. تظهر لكم طريقتي أنّ أفضل طبيب لكم هو أنتم أنفسكم. إن المجتمع الحديث الذي يخنقنا ويجعل التواصل المباشر شبه مستحيل ويشلّنا أمام التلفزيون والكمبيوتر، والذي يجعل منا عبيداً للإعلانات، يفرض علينا تصرفات محددة، هي نفسها للجميع.

تعيد طريقتي لكل شخص طاقته الكامنة، وتسمح له بالتفكير وبتخصيص الوقت اللازم للسير والأكل والحلم والحب.

ويسهل تطبيق كل قاعدة من قواعد طريقتي السبع، التي توصلت إليها بعد شوط طويل في التفكير. وقد أخذت بعين الاعتبار ضرورات الحياة، وساعات العمل، والتنقلات، وضغوطات الحياة

اليومية. وبالتالي، أنا أقودكم إلى الجوهر، كي أشفي اضطراباتكم الوظيفية وأقيكم من أمراض أشد خطورة.

فأنا أتفاجأ، كل يوم، من النتائج التي ألاحظها على المرضى الذين أعالجهم من أوجاع الظهر والتعب والاكتئاب واضطرابات جهاز القلب والشرايين، وداء السكّري، وخسارة الوزن أو زيادته، والأرق، وأوجاع البطن كالإمساك، والتهاب القولون، والحيض المؤلم...

لمَ لا نرى اندفاعاً أو طموحاً شديداً من قادتنا المسؤولين عن إدارة أمور صحتنا؟.

لمَ لا نتمتع بالوعي اللازم لتحمّل مسؤولية أنفسنا كي نشفي الاضطرابات الوظيفية التي تسمم حياتنا وكي نساعد الأطباء على شفاء الأمراض؟

هل نرغب في العيش بصحة جيدة أم نريد أن نبقى متعلقين بالأدوية والعلاجات أو المنتجات «المعجزة» التي نظن أنها تشفينا بسحر ساحر؟.

وكما أكرر دائماً، عليكم أن تحققوا المعجزة بأنفسكم. وهذا الكتاب يمكن أن يساعدكم إذا ما رغبتم في تحمّل مسؤولية أنفسكم.

إن تغيير بعض العادات البسيطة، وتصحيح بعض الأخطاء التي لم تلاحظوها من قبل، واكتشاف إمكانياتكم الجسدية والفكرية العظيمة، والتخلّص من آلام البطن، سيجعلكم تكتشفون، بفضل طريقتي، نمط عيش جديد يؤمن لكم انسجاماً تاماً مع أنفسكم، ويحقق تناغماً بين دماغيكم. وستجدون طريق الصحة والراحة الجسدية والنفسية.

المحتويات

الباب الأول
من أين استقيت طريقتي؟

الباب الثاني
طريقتي

الباب الثالث
الدليـــل


هنا سور الأزبكية على التليجرام
mohamed khatab